

10月27日の給食メニュー

ご飯 納豆味噌 おでん 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 味噌 納豆 鶏肉(九州産) 大豆 竹輪 つくね 厚揚げ	米(宇佐産) 砂糖 里芋(大分県産)	生姜(長崎県産) 人参 大根(熊本県産) コンニャク

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

大豆を発酵させてつくる納豆には、納豆菌による発酵作用でできるナットウキナーゼという酵素が含まれています。
この働きにより、ビタミンB2は大豆の約2倍！
良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸、食物繊維も多く、便秘予防、美肌づくりに有効です。

