

10月28日の給食メニュー

ご飯 白身魚のハーフレモンソース さつま汁 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)	米(宇佐産)	人参
ホキ	油	ゴボウ(九州産)
豚肉(九州産)	デンプン	大根(熊本県産)
豆腐	砂糖	エノキダケ(福岡県産)
味噌	サツマイモ(熊本県産)	ネギ(宇佐産)
		レモン果汁

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

さつまいもは、食物繊維とビタミンCが多く含まれています。
切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種です。
腸の動きをよくする効果があるので、食物繊維とダブルで腸をきれいにし、便秘改善に効きます。
皮の近くには、ポリフェノールもたっぷり。
できれば皮ごと食べましょう。

