

## 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)<br>ホキ<br>豚肉(九州産)<br>豆腐<br>味噌 | 米(宇佐産)<br>油<br>デンプン<br>砂糖<br>サツマイモ(熊本県産) | 人参<br>ゴボウ(九州産)<br>大根(熊本県産)<br>エノキダケ(福岡県産)<br>ネギ(宇佐産)<br>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。

