

# 1月18日の給食メニュー

ワカメごはん ごぼうチップス 五目うどん 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) ワカメ 鶏肉(九州産) 油揚げ	米(宇佐産) デンプン 米粉(大分県産) 油 うどん(宇佐産) 砂糖	ゴボウ 人参(熊本県産) 玉ねぎ ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ごぼうにはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。お腹の中には腸があり、この中の状態のことを「腸内環境」といいます。腸は食べ物の栄養を吸収するところです。

最近では腸の環境を整えることが免疫力アップにつながるとも言われています。

