

## 6月1日の給食メニュー

少なめご飯 スタミナ納豆 カレーうどん 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 砂糖 ごま油 うどん(宇佐産)	牛乳(大分県産) 鶏肉 納豆 豚肉 油揚げ	ニンニク 生姜 ネギ(宇佐産) 人参(長崎県産) 玉ねぎ(宇佐産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



納豆は、大豆からできています。蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させた食品です。発酵することによって、消化吸収がよくなり、独特のねばりと風味が生まれています。発酵食品は、原料となる素材よりも、風味が豊かになる、保存性が高くなる、栄養価が高くなるなどの利点があります。

