

9月28日の給食メニュー

ご飯 サンマの^{みぞれ}霧煮 薩摩汁 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 サツマイモ(熊本県産)	牛乳(大分県産) サンマ 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	人参 ゴボウ 大根(熊本県産) ねぎ(宇佐産)

★ 栄養士のひとくちコメント ★

さつまいもを切ると、白い液体が出るのを知っていますか？
 白い液体はヤラピンといって、食品ではさつまいもだけにある成分です。
 さつまいもの食物繊維とヤラピンの力で、便秘を解消したり、お肌をきれいに保ったりすることができます。さつまいもは中国から来たので、「唐いも」とも呼ばれます。唐とは中国のことです。