

# きゅうしょくつうしん



がつ にち か  
【9月15日（火）のこんだて】

★ごはん ★牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

★めかぶ<sup>い</sup>入り<sup>わふうたまごや</sup>和風卵焼き

★春雨<sup>はるさめ</sup>サラダ<sup>さらだ</sup> ★豚汁<sup>とんじる</sup>

“めかぶ”はわかめの根本<sup>ねもと</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>です。

めかぶには、ねばねば成分<sup>せいぶん</sup>のもとになる“フコイダン”<sup>ふこいたん</sup>

という食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>が含まれて<sup>ふく</sup>います。食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>はおなか

の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>えてくれます。