

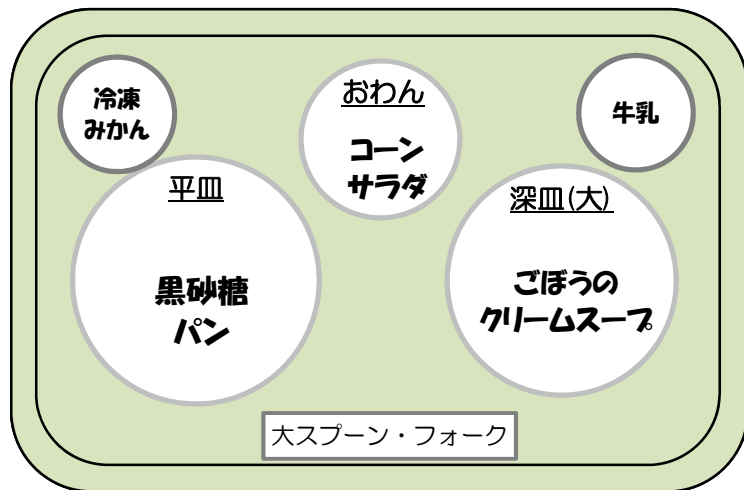
9月25日(水)

♪今日の給食

今日のスープにはゴボウがたくさん入っています。では問題です。ごぼうは体によい食品といわれていますが、主に何がたくさん入っていて体によいといわれているのでしょうか？

①ビタミン類 ②ミネラル類 ③食物繊維

答えは③の「食物繊維」です。食物繊維は体の中の腸の動きを活発にして、ウンチを出やすくする効果があります。



★今日の食材の産地

食材名	産地名
鶏ガラ	岩手
たまねぎ	北海道
ごぼう	埼玉
にんじん	北海道
じゃがいも	北海道
にんにく	青森
パセリ	長野
こまつな	埼玉
キャベツ	長野

お皿の位置に注意しよう！