

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}麦入り^{むぎい}ご飯・^{はん}おか

^{やさい}らコロッケ・^{あまず}野菜の甘酢和え・^あさつま汁^{じる}」

です。おからは豆腐^{とうふ}を作るときにできる

豆乳^{とうにゅう}を絞った残り^{しほ}かす^{のこ}です。おからは

食物繊維^{しょくもつせんい}やカルシウム^{ふく}をたっぷり含んで

いて、たんぱく質^{しつ}や炭水化物^{たんすいかぶつ}、カリウム

も含んだ栄養満点^{ふく}の食材^{えいようまんてん}です。食物^{しょくざい}

繊維^{せんい}が豊富^{ほうふ}なことから、便秘解消^{べんぴかいしょう}になり、

大腸ガン^{だいちょう}の予防^{よぼう}に役立ちます^{やくだ}。