

令和4年 2月 22日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・生揚げの野菜あんかけ
- ・かいそう海藻サラダ
- ・きんときまめ金時豆の甘煮
- ・牛乳



えいようほうふ 栄養豊富な金時豆

給食で残りがちな豆。皆さんは、豆のどのようなところを苦手と感じますか？食感がパサパサしていたり、なし馴染みがなく食べるのに抵抗感ていこうかんがあったりと様々な理由さまざまが考えられますが、今日の給食で提供する金時豆は甘くじっくり煮込んでいるため比較的食べやすいと思います。それから金時豆には、腸内環境ちようないかんきようを整える食物繊維ととの しょくもつせんいが大豆の1.5倍ほども多くふく含まれています。食物繊維しょくもつせんいは日本人が不足しがちな栄養素でもあります。少量でもいいので食べてみてくださいね。