

令和3年 10月5日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・生揚げの肉詰め煮
- ・茹で野菜
- ・味噌汁
- ・牛乳



## きくらげについて

今日の給食の生揚げの肉詰め煮に使用しているきくらげとは？

きくらげは、木に生えているキノコでコリコリとした食感が特徴的です。そして、きくらげは現代人に不足しがちと言われている

「食物繊維」が豊富で、特に不溶性食物繊維ふようせいしょくもつせんいが豊富なので、腸の調子を整えて、お通じの改善が見込めます。

また、食物繊維しょくもつせんい以外にも「ビタミンD」をととても豊富ほうふに含んでおり、カルシウムの吸収を促す栄養素でもあるので、丈夫な骨を作り、骨粗しょう症こつその予防効果が期待できます。

