

令和3年 10月 15日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 炒めそばの五目あんかけ
- 水菜とツナの和え物
- ふかし芋 (1人1個)
- 牛乳



今日は台拭き回収日です。  
忘れずにワゴンに返却してください！

## お腹の調子をよくするさつま芋

さつま芋は、でんぷんのほか野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は便通を良くし、お腹の健康に役立ちます。

さつま芋の切り口から白い汁が出ますが、この汁に含まれるヤラピンに便通をよくする働きがあります。また、カルシウムとβ-カロテンを芋類のなかでもっとも多く含みます。カルシウムは皮に多く、肉質が黄や赤系統の芋はβ-カロテンを緑黄色野菜並みに含みます。

