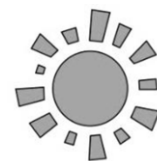


令和3年 10月 29日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・鶏肉の柳川風やながわ
- ・野菜のごま醤油かけ
- ・味噌汁
- ・ミニトマト
- ・牛乳



本日は台拭き回収日です。
忘れずに返却して下さい！！

ごぼうは食べる薬

ごぼうには、イヌリンを主とした食物繊維しょくもつせんいがたっぷり含まれています。食物繊維しょくもつせんいとは、人間の消化酵素しょうかこうそで分解できないために、消化吸収しょうかきゅうしゅうされることなく排出はいしゅつされる成分のことです。こんにゃくに多いマンナンもよく知られています。かつては、食物繊維はなんの栄養にもならない余計なものあつか扱いでしたが、最近はその大きな役割が解明かいめいされてきました。腸内で乳酸菌にゅうさんきんの繁殖はんしょくを増進ぞうしんして腸を整え、便秘べんつうをよくするはたらきがあるのはよく知られています。

