



きゅうメール

【日^ひにち】 11月20日(木)

【こ^{しゅ}んだて】
主^{しゅ}食^{しょく} ^{はん}ご飯
主^{しゅ}菜^{さい} ^{ぶたにく}豚肉の^{いた}しょうが炒め
副^{ふく}菜^{さい} ^{しる}とうふのすまし汁
^{こんさい}ヤーコンと根菜のきんぴら
そ^たの他^た ^{ぎゅうにゅう}牛乳

【配^{はい}膳^{ぜん}図^ず】



【今^{きょう}日の地^ち産^{さん}地^ち消^{しょう}】

智^ち頭^づ町^{ちょう}産^{さん}: 米^{こめ}、ヤーコン(白^{しら}岩^{いわ}さん)、さといも(谷^{たに}口^{ぐち}さん)

鳥^と取^{とり}県^{けん}産^{さん}: 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}、豚^{ぶた}肉^{にく}、えのきたけ、とうふ

【給^{きゅう}食^{しょく}セ^さンター^{たー}よ^り】

ヤーコンは、さつまいもによく似^にています。中^{なか}を切^きってゆ^ゆでてみると、だい
こんのよう^{ちが}です。いもとは違^{ちが}うのは、フラクトオリゴ糖^{とう おお ふく}を多^たく含^{ふく}み、おなかの
腸^{ちよう}に^{きん}いるよ^ふい菌^{はたら}を増^もやす働^{めんえきりよく}きを持^たっていること、また免^{はたら}疫^{ちが}力^{ちが}を高^{はたら}める働^{ちが}き
があること^{しよっかん}です。シャキシャキして^{ちが}いる食^{しよっかん}感^{ちが}も、いもとは違^{ちが}いますね。きんぴ
らご^{いっしょ}ぼうのご^{そうじ}ぼうと一^{いっしょ}緒^{そうじ}におなかの掃^{そうじ}除^じをし^{いっしょ}てくれ^{そうじ}ます。
よく^たかんで食^たべま^たしょう。