

12月20日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

スパゲティみそミートソース

さつまいものサラダ

みかん

牛乳 です。

今日のサラダにはさつまいもを使用しました。

皮をむいて8ミリ角に切ったさつまいもは蒸し、

ゆでたにんじん、きゅうり、ホールコーンとフレンチドレッシングで和えました。

さつまいもに含まれる「ヤラピン」という水溶性食物繊維は、便通を良くする効果があります。さつまいもを切った断面から白くにじみ出てくる液体がヤラピンで、なるべく皮をむかずに食べるほうが、ヤラピンを摂取することができます。

