

# 食育ニュース

9月30日(水)

ブロッコリーのサラダ

ドレッシングを  
まぜましょう。

牛乳

平皿

スペイン風オムレツ

飯椀

深皿

いんげん豆の米粉ポタージュ

ごぼうガーリックライス

今日の「ごぼうガーリックライス」には、味付けして  
**かりかりに炒めた「ごぼう」**が入っています。



**ごぼう**は、なんと言っても「**食物繊維**」を多く含む食べ物です。食物繊維は、「**腸のそうじ役**」として知られ、**腸内環境を整えます**。食物繊維にはいろいろな種類がありますが、ごぼうには「**リグニン**」と「**イヌリン**」という食物繊維が豊富です。リグニンには**便秘解消**や**大腸ガンの予防**、イヌリンには**血糖値の改善**や**腸内ビフィズス菌の成長を促す**効果があります。



しっかり食べて、**生活習慣病にかからない体**を作りましょう。

## 給食室の様子



ごぼう・にんにく・バターの香りが効いたライスです。



じゃが芋・玉ねぎ・いんげん豆をスープで煮込み、ミキサーにかけてこし、ポタージュにしました。

