

3月13日(金)

- ・炊き込みご飯
- ・とさและ
- ・ぶた汁
- ・牛乳



ぶた汁に入っている、ごぼうやコンニャクには食物せんいがたっぷり入っています。食物せんいは体の中では分解できない成分です。水にとける性質のものと水にとけないものがあり、それぞれ少し働きは違いますが、腸で水を吸収したり水をふくむ性質や、いろいろな物質をすいつける働きなどを持ち、べんぴをなおしたり、予防をしてくれます。生活習慣病を予防する働きもあります。