

食育の日こんだて

2月19日（月）

- ごはん
- だいこんのそぼろ煮
- ごま和え
- 牛乳



食育の日のこんだてです。大根のそぼろ煮には食物せんいがたっぷりです。食物せんいは人の体の中で消化することができない食べ物の成分です。おなかをすっきりしてくれる働きのほかに、心筋梗塞や糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防もしてくれるそうです。食物せんいの多い食品は、米やパン、麦、いも、豆、野菜、果物、きのこ、海草などです。毎日、しっかり食べましょう。