

給食室からのお手紙

にくじゃが

むぎごはん

- ・りんご
- ・おかかじゃこあえ
- ・さばのごまみそだれやき

むぎはおなかを
きれいにしてくれます

茶色の線が入ったごはんは麦です

給食ではごはんに麦を入れています。
なぜかという、**食物繊維**がたくさん含ま
れているからです。100gに含まれる食
物繊維の量は、白米が0.5g、麦が8.7g
で、麦は白米の**17**倍になります。食物
繊維は**病気の予防やおなかの調子を整
える働き**があります。今日は麦をいつもよ
り多く入れました。プツプツした食感も楽
しんでください。