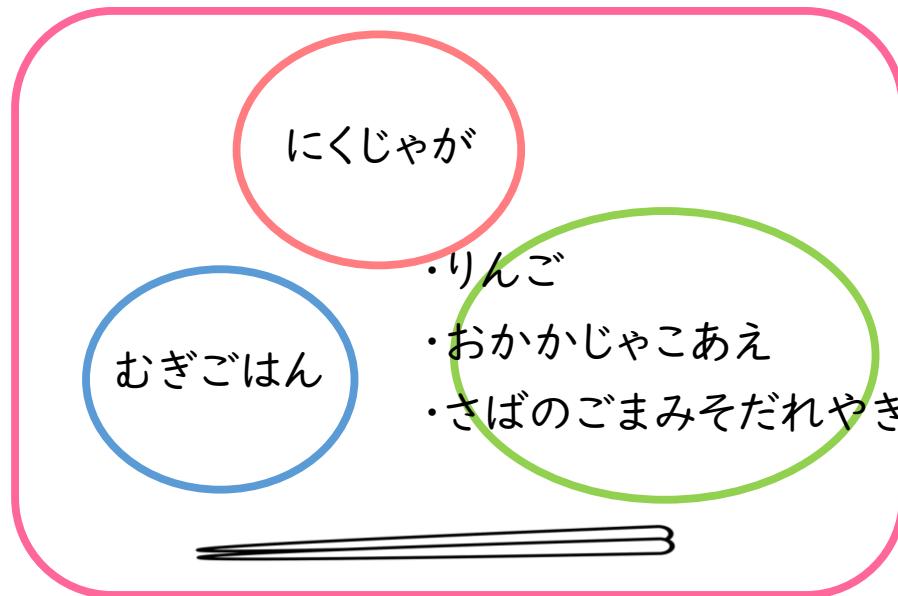


きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙



むぎはおなかを
きれいにしてくれます

ちゃいろ せん はい
茶色の線が入ったごはんは麦です

きゅうしょく 穀 絡維
給食ではごはんに麦を入れています。
なぜかというと、**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。