

きゅうしょくしつからのお知らせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

12月21日(木)

ごぼう入りドライカレーライス



きゅうにゅう
牛乳

ポテトスープ

ち
よ
っ
し
ょ
メ
モ

きょう はなし せんねんいじょうまえ
今日は“ごぼう”のお話です。ごぼうは千年以上前から

つく れきし ふる やさい しょくよう
作られている歴史の古い野菜です。もともとごぼうを食用

にしているのはにほん かんこく さいぎん
にしているのは日本と韓国ぐらいだったようですが、最近

ではわしょく ようふう りょうり つか
では和食ブームもあり、洋風な料理にも使われるようになり

りました。ごぼうのおもな成分はせいぶん たんすいかぶつ だいぶんぶん
りました。ごぼうのおもな成分は炭水化物で、その大部分は

しょうかきゅうしゅう しょくもつ しょくもつ
消化吸収されない食物せんいです。この食物せんいは

べんぴ ふせぎ ちょう なか よ きん かつぱつ さいぼう
便秘を防ぎ、腸の中では良い菌を活発にさせ、がん細胞の

はっせい おさ はたら た
発生を抑えてくれる働きをします。よくかんで食べると、

さらにその力がちから パワーアップします。今日はきょう
さらにその力がパワーアップします。今日はドライカレー

に入れたのでよくかんでパワーをかつよう
に入れたのでよくかんでパワーを活用しましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん そう
今日の地場農産物 都築勲農園よりほうれん草です。