

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

5月29日(水)

きょうのもりつけ

こんにゃくサラダ

きのこごはん

にく
肉じゃが



きゅうにゅう
牛乳

ちよつと
メモ

きょう がつ にち ひ
今日、5月29日は“こんにゃくの日”です。こんにゃく
たねいも う つ がつ おこな
の種芋の植え付けが5月に行われることから“こん(5)
にゃ(2)く(9)”の語呂合わせで、1989年に制定されま
した。こんにゃくはこんにゃくいもからつくられる食品です
が、ほとんどがすいぶん えいよう た もの い
水分で、栄養がある食べ物とは言えません。
しかし、せいかつしゅうかんびょう よぼう やくだ しょくもつ おお
生活習慣病の予防に役立つ“食物せんい”が多
くふくまれています。この食物せんいにはちょうなか
腸の中をきれい
そうじ はたら えいよう
にお掃除してくれる働きがあるので、栄養はあまりなくて
けんこう まも たいせつ た もの きょう
も健康を守るためには大切な食べ物なのです。今日はサラ
ダこんにゃくをつか
を使って“こんにゃくサラダ”にしました。

きょう し ば のうさんぶつ なごみ
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツです。