

こんにちは、給食委員会です。

1月28日(火)今日の献立は

ごはん
いちおさんのりのつくたに
しおさし
ごぼうとひじきのサラダ
せいがくもちいりみそしる
牛乳

今日のおすすめは せいがくもちいりみそしる です。

みそのタンパク質は、分解されて消化吸収に良い
形となり、みその中には、活性度の高い消化酵素
もたくさん含まれているので、他の食品の消
化吸収を助ける働きをします。また、みそに含
まれる食物繊維は腸の掃除をしてくれます。
さらに腸内細菌や有害物を
体外に送り出してくれるそうです。