

# 10月24日(火)

ご飯

鯖の竜田揚げゆず風味

切り干し大根

サツマイモとゴボウの味噌汁

牛乳

さば : ノルウェー  
ごぼう : 青森  
にんじん : 北海道  
こまつな : 埼玉  
ゆず : 高知  
さつまいも : 千葉  
長ねぎ : 青森  
しょうが : 高知

ごぼう薬草として中国から渡来し根が長いごぼうの産地はほとんどが関東で、根の短いものは関西でつくられています。現在、ごぼうを食用としているのは日本と韓国だけのようです。ごぼうはセルロース、リグニンなどの食物繊維を多く含んでいるので、腸の動きをよくします。また、コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化を防ぎます。腸のそうじをしてくれる、すばらしい力があります。

(鯖の竜田揚げゆず風味と味噌汁は 9/13当時1B1班が家庭科の授業で考えた主菜と汁物です。)

