

日本三大芋煮

11月1日(金)

ごまご飯

（愛媛県）大洲いもたき

こがね
黄金おひたし

牛乳



里芋 9月～11月が旬の里芋。里芋のぬめり成分は、水溶性の食物繊維で、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化吸収を高めたり、血圧を下げるなど身体の働きをよくします。寒さが増してくるこれからの季節、風邪対策にも効果があります。

- にんじん : 北海道
- さといも : 埼玉
- しめじ : 長野
- 長ねぎ : 青森
- ごぼう : 青森
- ごまつな : 東京
- キャベツ : 長野
- 鶏肉 : 宮崎
- こんにゃく : 群馬
- たまご : 青森