

給食室だより



大阪市立内代小学校

12月号

今日のメニューは豚肉と干しづいきのみそ煮でした。

給食では写真の様な干しづいきを使用しています。

赤ずいきには色素成分のアントシアニンが含まれています。

アントシアニンには視神経に働きかけ疲れ目を改善し

視力を向上させる効果があると言われています。

ずいきには豊富な不溶性植物纖維が含まれています。

不溶性植物纖維は胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ

それによって腸の動きを活発にさせる働きがあるとともに

身体に有害な物質を吸着する性質があり、一緒に便として排出

する働きもあります。

