



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ずいきのみそ煮でした。

給食では写真の様な干しず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繊維が含まれています。

不溶性植物繊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。

