

10月28日（木）

きょうは、<sup>しんこんだて</sup>新献立の“<sup>こんさい</sup>根菜の<sup>しる</sup>ごまみそ汁”についてのお話です。

きょうの<sup>しんこんだて</sup>新献立には、名前のおり<sup>こんさい</sup>根菜とって、おもに<sup>ね</sup>根っこを食  
べる野菜である、大根やにんじん、ごぼうに長ねぎ、さといもがたっ  
ぷり使われています。特に一番使われている“さといも”には、でん  
<sup>ぶん</sup>粉とたんぱく質、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カリウム  
などの<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりです。中でも、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維の一つである、“ガラ  
クタン”という成分は、<sup>のう</sup>脳を<sup>かっせいか</sup>活性化して、<sup>こうか</sup>頭の回転をよくする効果が  
あります。ほかに「さといも」には、<sup>からだ</sup>身体によい<sup>せいぶん</sup>成分が多く<sup>ふく</sup>含まれ  
ていますので、しっかり残さずに食べましょう。