

9月24日(水)

いそのサラダ

大学いも



ごはん

肉豆腐



さつまいも



さつまいもは6つの基礎食品群の5群に含まれており、エネルギーのもとになるでんぷんをたくさん含む食べ物です。

さつまいもには食物繊維やヤラピンと呼ばれる成分が含まれており、腸を元気にしてくれます。