

## 献立ひとくちメモ

7月31日(金)



ごぼうのお話です。

ごぼうを野菜として食べるのは、日本と韓国だけでしたが、最近は豊富に含まれる食物繊維が体内の有毒物質を排泄する効果があることが分かり、欧米で注目されています。

ごぼうの旬は11～1月ですが、「夏ごぼう」と呼ばれる初夏に出回るごぼうも存在します。旬の時期のごぼうよりも一回り細く、やわらかい食感が特徴です。

今日で1学期の給食が終了です。2学期もたくさん食べられるよう、夏休み中は『早寝・早起き・朝ご飯』を守り、1日3食しっかり食べて元気に過ごしてください。2学期に会えるのを楽しみにしています！