

11月1日(月)

じゃことわかめご飯
愛媛県大洲市いもたき
こがね
黄金おひたし
牛乳

里芋 9月～11月が旬の里芋。里芋のぬめり成分は、水溶性の食物繊維で、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化吸収を高めたり、血圧を下げるなど身体のはたらきをよくします。寒さが増してくるこれからの季節、風邪対策にも効果があります。

にんじん	:北海道
さといも	:埼玉
しめじ	:長野
長ねぎ	:青森
ごぼう	:青森
こまつな	:東京
キャベツ	:千葉
鶏肉	:北海道
こんにゃく	:群馬
たまご	:青森
じゃこ	:九州