

12月20日(水)

わかめご飯

切り干し大根入り卵焼き

きんぴら

具だくさん味噌汁 牛乳

ごぼう

薬草として中国から渡来し、根が長いごぼうの産地はほとんどが関東で、根の短いものは関西で栽培されています。現在、ごぼうを食用としているのは日本と韓国だけのようです。ごぼうはセルロース、リグニンなどの食物繊維を多く含んでいるので、腸の動きをよくします。また、コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化を防ぎます。腸のそうじをしてくれる、すばらしい力があります。

にんじん	:	千葉
長ねぎ	:	埼玉
小松菜	:	埼玉
ごぼう	:	青森
玉ねぎ	:	北海道
だいこん	:	神奈川
じゃが芋	:	北海道
ごぼう	:	青森
たまご	:	青森
鶏肉	:	宮崎