

School Lunch News

2025.11.19

今日の献立

麦ごはん(大わん内ピンク)

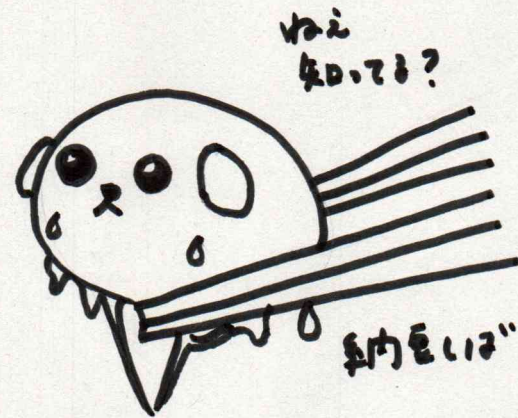
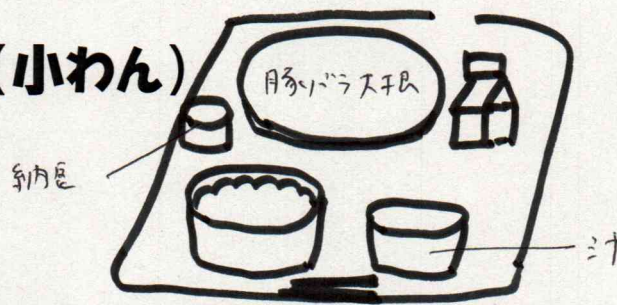
豚バラ大根(大皿)

納豆

さつま汁(小わん)

牛乳

給食室



今日の給食は、日本の伝統的な発酵食品「納豆」です。納豆は、大豆を発酵させることで、たんぱく質や食物せんいに加え、ビタミンK2 やナットウキナーゼといった体の調子を整える成分が含まれます。骨の成長や血のめぐりにも関わり、成長期の方にとって大切な栄養が詰まっています。

独特のにおいやねばりが苦手という人もいますが、野菜や肉と一緒に食べることで、食べやすく、うま味も感じやすくなります。

発酵食品は、昔から健康を支えてきた日本の食文化のひとつです。この機会に、納豆のよさやおいしさを改めて感じてみてください。