

# 稲中ランチタイム通信

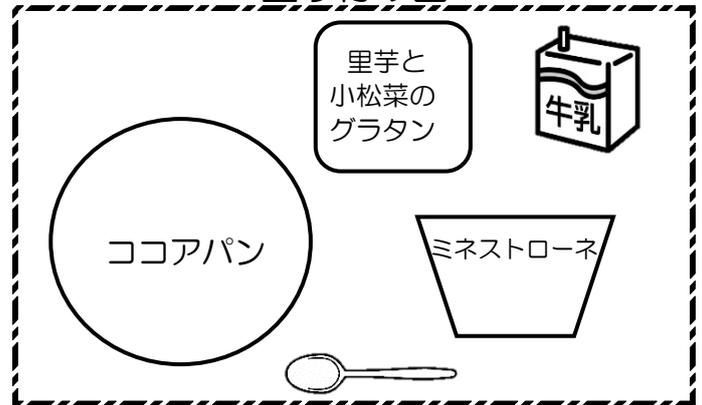
11月26日(火)

## 今日の献立

ココアパン  
里芋と小松菜のグラタン  
ミネストローネ  
牛乳



盛り付け図



## 『里芋』について

原産地は東南アジア地方で、日本には稲作よりも前、縄文時代に伝わったと言われています。

主成分はでんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。

カリウムは芋類の中でも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。でんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少ないのが特徴です。

今日はグラタンにしたのでおいしい里芋を味わってください。

## 先生からの食育コメント

独特のぬめりは、ガラクトサンとグルコマンナンという水溶性食物繊維です。

水溶性食物繊維は、腸内環境を整える整腸作用の他に血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。