

今日の給食(2024. 11. 12)

〈献立名〉

ごはん、牛乳、白菜のみそ汁、レンコン入り肉団子、きんぴら煮、納豆



### 納豆

納豆は、蒸しただけに納豆菌を加えて発酵させた食品です。発酵することで消化がよくなるだけでなく、大豆に含まれる栄養もそのまま吸収できます。納豆菌の力により、血液をサラサラにしたり、腸内環境を整えたりします。今日は、茨城県産の大豆を使用した納豆です。