

# ランチメニュー

5/19

きょう 今日のこんだて

- ちゅうか どん 中華丼
- なが バナナ
- ぎゅう 牛乳
- わかめと長ねぎのスープ

わかめなどの海そう類は、たんぱく質や  
ビタミン、ミネラル、食物せんいもたくさん  
ふく 含みます。なかでも、わかめはカルシウムが  
おほ 多いことが特ちょうです。海そう類には  
からだ せい ちよう うなが そ よ ぼう  
体の成長を促すヨウ素や、ガンも予防  
こう か  
する効果のあるフコイダン  
しよく もつ  
という食物せんいも  
ふく 含まれます。わかめの  
ヌメリも、このフコイダンに  
よるものです。

