



4月8日(月) ごはん 牛乳 納豆 ごまあえ 肉じゃが

納豆は、大豆を発酵させたものです。納豆になると、大豆の時よりビタミンB2が増えると考えられています。また、納豆のネバネバは、一緒に食べた食べもののタンパク質の消化吸収をよくします。さらに、納豆は血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。

納豆には、臭いやねばりがあるので、きれいな人もいるようですが、体には、とてもよい食べものなので、積極的に食べて欲しいです。