



## 9月27日(火) 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ おひたし 里芋のみそ汁

今日は里芋についてお話しします。里芋が日本で食されてきた歴史は古く、縄文時代に中国から伝わり、江戸時代まで芋類の主役だったとされています。東北地方では各地で「芋煮会」が開かれ、具材の主役として昔から愛されてきました。

里芋特有のネバネバには「ガラクトン」という栄養素が含まれています。これは食物繊維の一種で、糖質の吸収をゆるやかにするため血糖値の上昇を抑え、腸内環境を整える整腸作用があります。