

平成29年9月5日（火）

牛乳 ぎゅうにゅう ごはん
さわらの塩しおこうじや焼き
モロヘイヤい入りあごま和え
かぼしるちるゃのみそ汁



モロヘイヤ

老化ろうかをふせぐ活性酸素かつせいさんそや、鉄てつの吸収きゅうしゅうを助けるビタミンC など、ミネラルやビタミンがトップクラスの「モロヘイヤ」。

野菜やさいの王様おうさまといわれています。

これを食たべて王様おうさまの病びょうき気が治なおったので、「王様おうさまの野菜やさい」という意味の「ムルキーヤ」と呼よんだのが語源ごげんだそうです。

ネバネバは「ムチン」というもので、疲労回復ひろうかいふくや粘ねんまく膜まくを保護ほごする効果こうかがあります。

