



平成29年11月16日（木）

牛乳      ごはん  
納豆のかき揚げ  
豆もやしのナムル  
小さいものみそ汁

## 納豆

食べず嫌いの人でも、おいしく納豆が食べられる「納豆のかき揚げ」

・・・吹田の定番メニューです。



「納豆」には、たんぱく質や食物せんいその他、骨にカルシウムを定着させる ビタミンKなど

各ビタミンミネラルも多く、食べてほしい食品の一つです。

特に生の納豆は、血液をさらさらにする【納豆キナーゼ】という酵素が、ききめを発揮します。

食べず嫌いの人でも納豆のかき揚げで、納豆を食べる練習をしてみましょう。