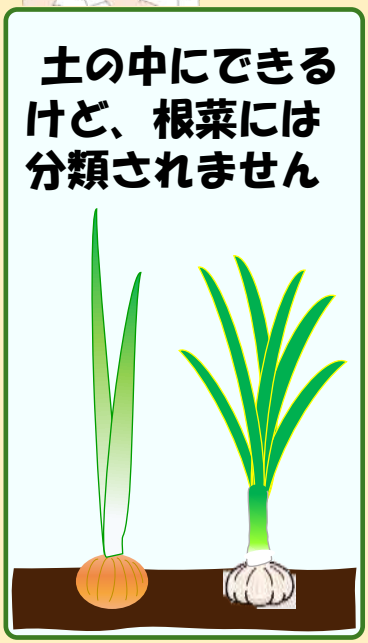
令和7年9月9日の給食

根　菜

今日のみそ汁は、根菜汁です。
根菜類とは、土の中にできる根っこや茎を食べる野菜のことを言います。

根菜類に含まれる食物繊維は、便秘の解消や腸内環境の改善の効果があります。

また、ビタミンCもたくさん含まれていて、免疫力を向上させて、風邪になりにくい体を作ってくれます！