

# きょうのこんだて

11がつ22にち

ごはん

ハンバーグシチュー

ごぼうサラダ



## きょうのポイント

ごぼう

ごぼうを食用としているのは、日本と韓国、台湾の一部だけでした。ですが、食物繊維が豊富で、ポリフェノールという栄養素が含まれていることから、今では世界で注目を集めています。

近畿では大阪の「葉ごぼう」「高山ごぼう」、奈良の「宇陀金ごぼう」、京都の「堀川ごぼう」があります。



# 11がつ22にち きょうのたべもの

