

くろせんごくなっとう 黒千石納豆

令和3年7月9日
北空知圏学校給食センター

7月10日は「納豆の日」です。「なっ【7】、とう【10】」の語呂合わせから記念日として制定されました。1日早いのですが、北竜町の「黒千石大豆」で作った納豆がでます。

黒千石大豆には、脂肪の吸収を抑えるアントシアニンが豊富です。レシチンが血中コレステロールを下げ、動脈硬化を防止します。さらに納豆菌が腸内環境を整えてくれます。



黒千石大豆の粒は小さいですが、イソフラボン、ポリフェノールが含まれ、血液をサラサラにしてくれる効果やがん予防にもよく、元気になる栄養がたくさん入っています。

