

# 6月28日(水)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・鶏肉のさっぱり焼き
- ・てつかるサラダ
- ・根菜のみそ汁

## <ひとくちメモ>

今日は、「てつかるサラダ」についてのお話です。名前の通り、鉄とカルシウムを多くとることができるサラダです。ひじきや小松菜など、鉄やカルシウムが豊富に含まれる食材を使っています。特に、ひじきには牛乳の10倍以上のカルシウムが含まれていると言われています。成長期の子どもたちにぴったりのサラダです♪

