

9月5日(火)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・お好み風鶏のから揚げ
- ・小松菜のお浸し
- ・豆腐とわかめのすまし汁

<ひとくちメモ>

今日は、「わかめ」についてのお話です。海の中で育つわかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、体の調子を整えてくれる大事な栄養素です。わかめは栄養価の高い食品であるため、「海の野菜」としても知られています。

