

9月11日(月)

- ・牛乳
- ・ひじきご飯
- ・ほうれん草とたくあんのごま和え
- ・えのきのすまし汁

<ひとくちメモ>

今日は、ひじきについてのお話です。ひじきは海藻の仲間で、たくさんの栄養が含まれています。特に、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」や血液をつくる「鉄」が多く含まれています。今日の給食には、ひじきがたっぷり入った「ひじきご飯」が出ています。甘辛く煮た具材をご飯に混ぜて作っています♪

