

給食速報

2月5日(水)

献立

- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・大根とかぶのあんかけに
- ・ひじきのマリネ
- ・ネーフル



ひじきは、わかめや昆布などの海そうの仲間の1つです。お腹の掃除をしてくれる食物せんいが豊富で、生活習慣病の予防になります。また、理科の実験などでもよく耳にする「ヨウ素」という栄養素は成長するためのホルモンにかかせないミネラルです。こどものうちに、積極的にとるようにしましょう。