

今日の給食

10月23日 水曜日

ひじき梅ご飯
キャベツのナムル

肉豆腐
牛乳

ひじきは、縄文時代から食べられている日本人になじみの深い海藻です。生では食べられないため乾燥したものを水につけてもどすと、6~7倍に増えます。栄養価が非常に高く、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。水溶性食物繊維も含まれているので、生活習慣病の予防効果もあります。今日もしっかり食べましょう！

キャベツのナムル

牛乳

田倉農園の
小松菜です

ひじき梅ご飯

肉豆腐

二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎
「後片付けをきちんとしよう」