

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

2月6日(火)

きょうのもりつけ

こざかな いそあ
小魚の磯和え

とり
鶏ごぼうごはん

いなかじる
田舎汁

ぎゅうにゅう
牛乳

今日は牛乳が
ありません。

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつむいか ひ ねん
今日、2月6日は“のりの日”です。1967年にのり

をもっと利用してもらおうと制定されました。のりの主な

成分は炭水化物とたんぱく質です。しかし、カルシウムや

鉄分などの体を作るための成分が多く含まれることから、

赤の食べ物のグループに分けられます。また、ビタミン類も

多く含まれ、粘膜をじょうぶにするビタミンAには、ガン

予防が期待されています。さらに食物せんいも多く、その

ほかの生活習慣病の予防にも役立つ食品です。今日は

小魚と野菜をのりで和えた“小魚の磯和え”にしました。

しっかりと食べましょう！