

今日の給食

☆ 7月4日 木曜日 ☆

生姜とひじきのご飯      魚の辛味みそ焼き  
野菜のおかか和え      いなか汁      小玉すいか      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。乾燥したものを水につけて戻すと、6~7倍に増えるので、それを料理に使います。ひじきは栄養価が非常に高いのが特徴で、鉄とカルシウムの含有量が、海藻類の中でもトップクラスです。カルシウムは骨や歯を作る成分で、鉄は貧血予防に優れた効果があります。「生姜とひじきのご飯」を味わって食べてください。



**給食前は、しっかり手を洗いましょう！**

◎今月の給食目標◎  
「残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう」