

きょう こんだて 今日の献立

- ごぶ まいい
・五分つき米入りごはん
- とりにく や
・鶏肉のごまみそ焼き
- ひじき やさい にもん
・ひじきと野菜の煮物
- じる
・のっぺい汁
- ぎゅうにゅう
・牛乳

しっかり食べよう!



ひじきは、わかめなどと同じ海藻の仲間です。海の浅いところで生長し、部位によって「芽ひじき」や「長ひじき」に分けられます。

ほね じょうぶ
骨を丈夫にする“カルシウム”や、おなかをきれいにする“食物繊維”が多いので、成長期で、たくさんの栄養が必要みなさんにぜひ食べてほしい食品です。

きょう にもん つく にかて ひと
今日は、ひじきで煮物を作りました。苦手な人も一口は食べましょう。

