

2本ずつ

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

てばさきあ
手羽先揚げ

深皿

ひじきごはん

飯椀

さわにわん
沢煮椀

“日本古来のスーパーフード”として着目されるひじき。
約1万年前の縄文遺跡にひじきの痕跡があることから、日本人は古くからひじきを食用にしていたことがわかっています。

ひじきは鉄分を豊富に含み、貧血や冷え症を予防する効果があります。また、食物繊維が多く、体内の老廃物を排出してくれるほか、ダイエットにも効果的です。

さらに、ヨウ素という栄養も含み、成長ホルモンとともに身体の発育を促し、肌や髪・爪などを美しく保つ効果もあります。



給食室の様子



手羽先にでんぷん(かたくり粉)をまぶして揚げ、甘辛い特製ダレにくぐらせました。

「沢山(たくさん)」の意味の“沢(さわ)”。野菜たっぷりの汁物です。

