

食育ニュース

2月3日 (水)

はくさい いそあ
白菜とえのきの磯和え

だししょうゆを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

とうふ
ぎせい豆腐

副菜皿

飯椀

はん
ご飯

ひじきのふりかけ

いも あぶらあ しる
じゃが芋と油揚げのみそ汁

海のスーパーフード「ひじき」☆

実はこれから旬!

ひじきは、2月~5月に旬を迎える海藻で、私たちの体に必要不可欠な成分がぎっしり詰まっています。

カルシウムは、牛乳の約12倍もあり、骨の健康維持に欠かせないビタミンKも併せもっています。また、鉄分も海藻類の中では一番豊富で、貧血予防に欠かせません。他にも、マグネシウムがアーモンドの約2倍、食物繊維がごぼうの約1倍含まれる、海のスーパーフードです。



給食室の様子



〔ひじきのふりかけ〕水で戻したひじきを、しょうゆ・三温糖で汁気がなくなるまで炒りつけます。乾煎りしたゴマ・削り節を混ぜ、隠し味にお酢を加えたらできあがり☆