

食育ニュース

4月28日(水)

はるさめ やさい
春雨と野菜のソテー

平皿

ぎょうにゅう
牛乳

さばのこちゅジャン焼き

副菜皿

はん
ご飯

とり
ひじき鶏そぼろ

とんじる
豚汁

飯椀

海のスーパーフード☆「ひじき」

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・鶏ひき肉・しょうがをだし汁・調味料で煮含めて水分を飛ばし、ご飯のお供になるそぼろを作りました。

