

2本ずつ

副菜皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

てばさきあ  
手羽先揚げ

深皿

ひじきごはん

飯碗

さわにわん  
沢煮椀

## 海のスーパーフード「ひじき」



“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



酒をふっっておいた手羽先に、片栗粉をまぶして揚げ、特製の甘辛ダシを絡めました。

