

食育ニュース

2月28日(月)

はくさい
白菜とえのきの磯和え

いそあ

だししょうゆを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳



い たまご や
しらす入り玉子焼き

副菜皿

飯椀

はん
ご飯

つくだに
ひじきとツナの佃煮

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」☆

実はこれからが旬！



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



玉子焼きは、ペーストにした豆腐を加えることで、ヘルシーかつ栄養価を高めることができます☆