

令和4年 5 月 19 日 (木)



今日の南中給食



メニュー

- ・ひじきご飯
- ・^{あつ}厚焼き卵
- ・ゆで野菜
- ・味噌汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日のひじきご飯は、ひじきをたっぷりを使いこんにゃくや油揚げなど様々な食材を入れて炊きました。ひじきは、からだにととても良い食品です。中でも、^{しょくもつせんい}食物繊維・カルシウム・^{てつ}鉄が豊富に含まれており、^{つう}お通じを良くし、^{ひんけつ}骨や歯を丈夫にし、^{よほう}貧血を予防してくれます。ひじきの^{にもの}煮物が苦手でもひじきご飯なら大丈夫という方も多いのでぜひ食べてみてくださいね。

厚焼き卵は、卵にひき肉やにんじん、玉ねぎを混ぜ合わせ焼いて作りました。タレも手作りなので、卵焼きに^{から}絡めながら食べてくださいね。