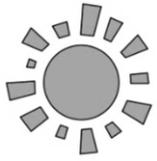
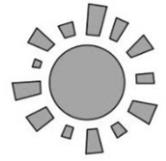


令和3年 11月 24日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・押し麦ごはん・のりのつくだ煮  
(つくだ煮は、スプーン約1杯)
- ・いかのバター焼き
- ・粉ふきいも
- ・野菜のごま和え
- ・豚汁



## のり 海苔の栄養価

のり海苔は、ビタミンAやビタミンB12などのビタミン群、カルシウムや鉄分、葉酸などなど海苔は様々な栄養素をバランスよく含んだ栄養食品です。しかも100g当たりでいうと、ビタミンCは野菜や果物にも匹敵し、食物繊維はごぼうの7倍も含まれています。

これだけ栄養が豊富なのに、非常に低カロリー！海苔は天然の薬といえるかもしれません。

ちなみに海苔の旬ですが、海苔の収穫は毎年だいたい10月下旬頃から始まり、初海苔が共同販売(入札)にかけられるのが、

11月中～下旬頃からです。

