

こんにちは、給食委員会です。

11月27日(水)今日の献立は

ごはん ひじきふりかけ ふりカツ

からしあえ みそしる 牛乳

今日のおすすめは ひじきふりかけ

ひじきはカルシウムや鉄分、食物せんいがたっぷり含まれて
います。カルシウムは昆布の2倍含まれており、骨を丈夫
にしたり、骨折をやわらげる効果があります。鉄は貧血に
有効です。ひじきの鉄の吸収はよくないですが、野菜
と一緒に食べると、野菜のビタミンCが鉄の吸収を
助けることができます。

給食室のちやに感謝して食べましょう。