

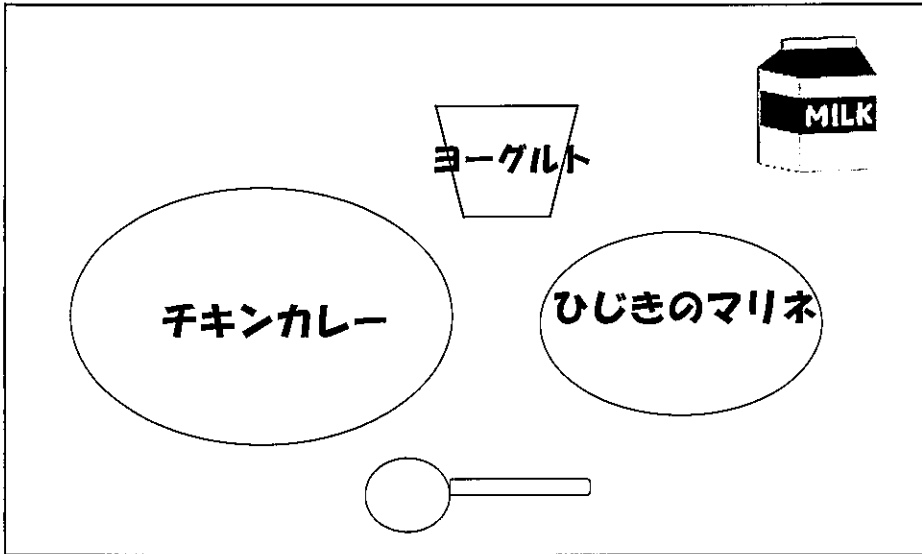
令和6年度

# ランチタイムだよ!



つるさししよきゅうしよくしつ  
鶴指小給食室

★ 1月17日(金) のもりつけ



★ 1月17日(金) の献立 こんだて

チキンカレー

ひじきのマリネ

ヨーグルト

ぎゅうにゅう  
牛乳



きょう  
今日は、『ひじき』についての はなし お話です。

『ひじき』は、わたし 私たちのお腹の掃除をする なかに 食物繊維が豊富です。

すこし まえ 前まで『ひじき』は、てつぶん 鉄分が豊富と言われていました。

ですが、じだい 時代と共に へんか それも変化しています。

と言うのも『ひじき』は、うみ 海から採取したら さいしゆ 蒸し茹でをして ほ 干します。

むかし 昔の蒸し茹では、てつがま 鉄釜で行っていたので えいよう 栄養として てつぶん 鉄分が

ほうふ 豊富といわれていましたが、さいきん 最近 がま はステンレス釜 しやう を使用しているの

えいようせいぶんち 栄養成分値が みなお 見直されました。