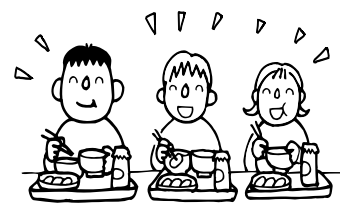


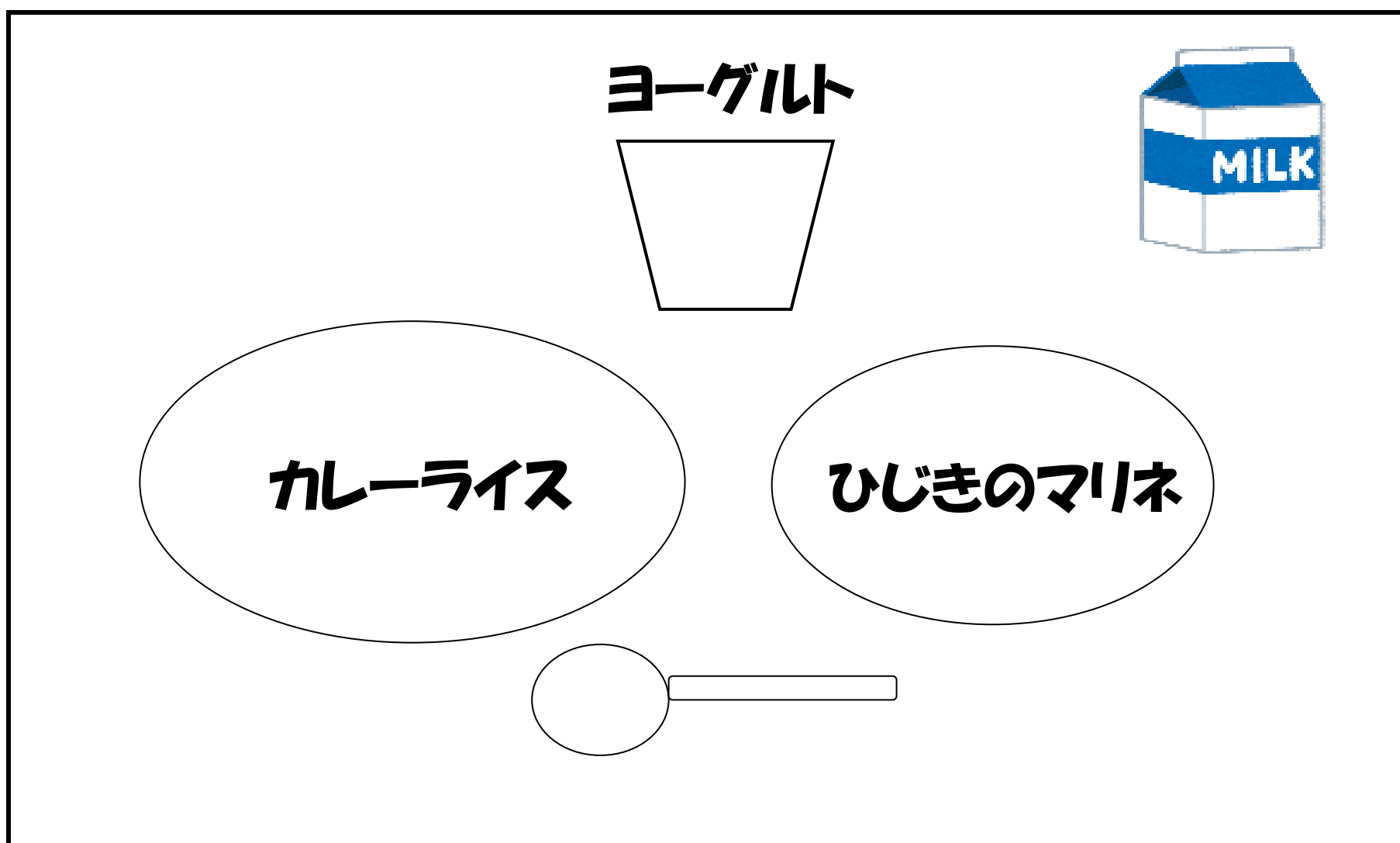
令和7年度

ランチタイムだよ



鶴指小給食室

★ 1月26日(月) のもりつけ



★ 1月26日(月) の献立
チキンカレーライス
ひじきのマリネ
ヨーグルト
ぎゅうにゅう



きょう
今日は、『ひじき』についての お話です。

『ひじき』は、わたし たちのお腹の掃除をする 食物繊維が豊富です。

すこし前まで『ひじき』は、鉄分が豊富と言われていました。

ですが、時代と共に それも変化しています。

と言うのも『ひじき』は、海から採取したら 蒸し茹でをして 干します。

昔の蒸し茹では、鉄釜で行っていたので 栄養として 鉄分が

豊富といわれていましたが、最近ではステンレス釜を使用しているので

栄養成分値が 見直されました。