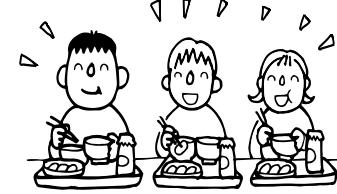


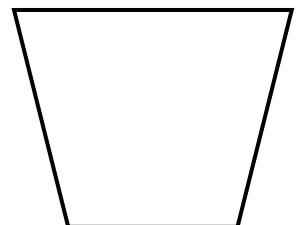
ランチタイムだよ!



鶴指小給食室

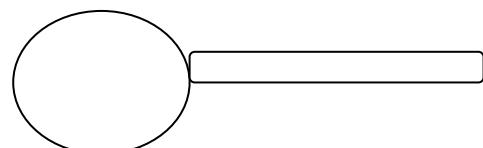
★ 1月26日(月) のもりつけ

ヨーグルト



カレーライス

ひじきのマリネ



★ 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



今日は、『ひじき』についての お話しです。

『ひじき』は、私たちのお腹の掃除をする 食物纖維が豊富です。

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。