



# 今日の給食



- 牛乳
- ひじきご飯
- ぎせい豆腐うすくずあん
- 大根とさつまいものみそ汁

9月15日は、ひじきの日です。昔から「ひじきを食べると長生きをする」と言われていることから、当時の「敬老の日」であったこの日にさだめられました。骨や歯を強くするカルシウムやおなかの調子をととのえる食物繊維など、栄養たっぷりです。