



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- ひじきのふりかけ
- ピリ辛肉じゃが
- みそドレッシングサラダ

ひじきは、黒い色のイメージがありますが、実は海の中では茶色です。乾燥させることできれいな黒い色になります。ひじきには、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の栄養がたっぷりです。