

ひじきの日



今日の給食



- 牛乳
- ひじきご飯
- さわらの塩こうじ焼き
- ポン酢ドレッシングサラダ
- 大根のみそ汁

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、当時の敬老の日だったこの日にさだめられました。ひじき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、栄養がたっぷりです。