

平成 29 年 4 月 11 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 いかのさらさあげ

ひじきとツナのサラダ レタスと肉団子のスープ 清見オレンジ



【ひとロメモ】

旬の「ひじき」について知ろう

(健康によい食事のとり方)

まわりを海に囲まれた私たち日本人は、昔から、わかめや昆布、ひじきなどの海藻をよく食べてきました。海藻には、いろいろな栄養が豊富で健康になるために、とてもよい食品です。海藻類の中でも、特にひじきにはカルシウムや鉄、食物せんいが多く含まれており、今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品の一つです。

さて、ここで問題です。そんなひじきがたくさんとれる「旬」の季節はいつでしょう。

① 春 ② 夏 ③ 秋

正解は、①春 です。

ひじきは海が暖かくなり、お日様の光が良く届くようになる4～5月ごろが最もたくさんとれるそうです。今日の給食ではサラダに入っています。旬のひじきをおいしく食べましょう。



平成 29 年 4 月 11 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 うずら卵と春野菜のクリーム煮 ひじきサラダ バナナ



【ひとロメモ】

ひじきの栄養

日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻が食べられてきました。海藻にはミネラルやビタミン、食物繊維が豊富にふくまれています。

ミネラルの中に鉄がありますが、この鉄は人間の体内でつくることができない栄養素です。鉄が不足すると、目や頭がくらくらする貧血になってしまいます。そうならないために、毎日の食事で足りない鉄を補うことが大切なのです。

鉄の多い海藻に「ひじき」があるので、今日はひじきサラダとして取り入れています。

海の恵みに感謝して、健康な体をつくりましょう。



平成29年 4月 11日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 いかのさらさ揚げ
ひじきとツナのサラダ レタスと肉団子のスープ

《今日の丸亀産の食材》

人参・きゅうり・キャベツ・チンゲンサイ



【ひと口メモ】

ひじきの栄養

ひじきにはいろんな栄養がありますが、特に成長期の私たちにとって必要な栄養素が3つあります。

- ① 骨や歯を強くする効果のあるカルシウム。これは、牛乳の約12倍も含まれています。
- ② 私たちの血液をつくるのにとても重要な役割を持つ鉄分。日本人には不足しがちだと言われています。
- ③ おなかの中の掃除をしてくれる効果のある、食物せんい。

このように、ひじきからは、たくさんの栄養を一度にとることができます。

