



かみかみこんだて



11月28日(木)

- ・ひじきごはん
- ・けんちん汁
- ・切り干し大根の甘酢かけ
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。ひじきは、古くから食べられていて、わたしたちにはなじみの深い海藻の一つです。栄養価が大変高い食品です。カルシウムや鉄分がたくさん含まれていて、食物せんいやビタミンAもたっぷり含まれます。ひじきは漢字で「鹿尾菜」(シカの尾っぽの菜っぱ)と書きます。これは、見た目がシカの黒くて短いしっぽに似ているからだそうです。今日のかみかみ献立です。良くかんでいただきましょう。