

10月14日(火)

- ご飯
- さばの味噌煮
- すまし汁
- 茎わかめの炒り煮
- 牛乳



今日のかみかみ献立です。よくかんでいただきます。茎ワカメの炒り煮は茎ワカメとちりめんじゃこ、ゴマをからいりし、しょうゆとさとうで味をつけています。茎ワカメはワカメの中央部分でワカメよりヨウ素とカリウムを倍以上多くふくんでいます。ヨウ素は余分なからだのしぼうをもやして肥満を防ぐ役割があります。カリウムは余分な塩分を体の外に出してくれる役割があります。また、おなかのおそうじをしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。また、魚には骨があります。上手にはしを使って骨をのぞいてくださいね。