



かみかみ・ほねぶとこんだて



11月6日（木）

- ひじきご飯
- 切り干し大根の甘酢かけ
- こんぶ和え
- 牛乳



今日は良くかんで食べるかみかみ献立で、カルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。ひじきは、古くから食べられていて、わたしたちにはに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。