



かみかみ・ほねぶとこんだて



9月12日（金）

- ひじきごはん
- 大豆とじゃこの  
カリポリ揚げ
- みそ汁
- 牛乳



今日はよ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。ひじきは海藻です。日本人は昔から海藻を利用して暮らしていました。これは、おいしいからというだけではなく、体が海藻を求めていたためだといわれています。日本の土は、カルシウムがあまり含まれていないので、水や農作物から体に必要な量のカルシウムをとることができませんでした。そこで、周りを海に囲まれた日本では海から取れるものでカルシウム不足を補っていました。海から遠い地域の人たちは新鮮な貝や魚などが手に入りにくかったので、保存のきく海藻が食べられるようになったといわれています。

