

食育の日こんだて

かみかみ・ほねぶとこんだて

9月19日(金)

- ・炊き込みごはん
- ・みそ汁
- ・きゃべつのカレー風味
- ・牛乳



毎月19日は食育の日です。食物繊維たっぷりの献立が登場します。きゃべつのカレー風味は新献立です。きゃべつときのこやひじき、ツナを炒めてカレー粉で味付けしています。ひじきは、縄文時代から食べられている海藻です。春に刈り取り、浜辺で数時間ゆでて、その後良く乾燥します。ひじきにはたくさんの栄養があります。カルシウムや鉄分がたくさん含まれていますし、食物せんいやビタミンAもたっぷり含まれています。全口はカルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。