

1月15日(木)

- ご飯
- さばの味噌煮
- のっぺい汁
- 茎わかめの炒り煮
- 牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。精華町でとれただいこんがのっぺい汁に入っています。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。今日はかみかみ献立です。よくかんでいただきます。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。