

5月27日（金）

- ひじきご飯
- ぶた汁
- おひたし
- 牛乳



今日はひじきご飯です。ひじきはカルシウムと食物繊維、鉄分がたっぷりの海草です。ひじきは漢字では「鹿尾菜」、「鹿」「尾」「菜」と書きます。見た目が鹿の黒くて短い尻尾に似ているところからきていると、江戸時代に書かれた「本朝食鑑」という本に書かれています。日本の土は昔からカルシウムがあまり含まれていなくて、水や農作物だけでは十分なカルシウムを取ることができませんでした。そこで、海で取れる魚や貝のほかに保存のきく海草でカルシウムを補ってきたそうです。