

献立ひとくちメモ

3月9日(木)



リクエスト給食のお話です。



今日は2年生のリクエスト給食です。2年生は米や豆料理、野菜中心の和え物や汁物など、和食を意識した献立が多かったです。

ひじきには歯や骨を丈夫にするカルシウム、血液の流れをよくするマグネシウム、皮ふを健康に保つビタミンA、お腹の調子を整える食物繊維などが含まれています。梅干しにもカルシウムやマグネシウム、貧血予防に欠かせない鉄分、疲労回復効果のあるクエン酸などが含まれています。みそ汁に入っている豆腐は良質なたんぱく質を含み、なめこは免疫力の向上や皮ふの健康を保つ効果があるので、栄養満点の最強コンビです。

みたらし団子は「ふるき糖」と呼ばれている砂糖を使っており、サトウキビ本来のコクが味わえます。