

献立ひとくちメモ

10月30日(木)



ひじきは黄色・赤色・緑色の3色食品群では、赤色の食品群に分類されます。ひじきには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。貧血の予防や丈夫な歯・骨の形成に役立ちます。また、食物せんいやビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、疲労回復や味覚異常の予防にも効果があります。



ミルクくずもちは、牛乳を使ったデザートです。温めた牛乳にくず粉や片栗粉を入れて混ぜると、だんだん餅のようなかたまりになります。モチモチとした食感なので、きな粉や黒みつなどかけて食べるのが定番です。

