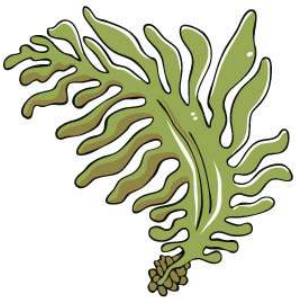
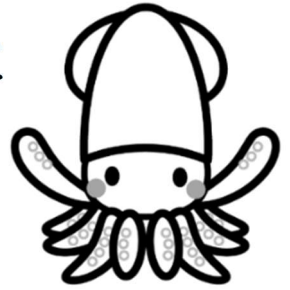


# 献立ひとくちメモ

4月10日(金)

## イカ

世界に450種類以ほどいるといわれています。たんぱく質が多く、成長期の私たちや筋肉をつけたい運動部の人にとっては最強の食べ物です。チリソースは辛さ控えめで、ごはんとの相性もバッチリです！



## わかめ

主な産地は、岩手県や宮城県です。血管を丈夫にし、体の調子を整えてくれる効果があります。また、皮ふや粘膜を健康に保ち、風邪・ウイルス予防にも役立ちます。