

今日の給食

令和5年11月27日



今日の献立

(年長児のプレートです。)

ごはん、ひじき入り焼きコロッケ、のりのりほうれん草、しめじのみそ汁
(牛乳は毎日です。)

今日は「ひじき入りコロッケ」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。

ひじきに多く含まれる栄養は何でしょう？

- ①鉄分
- ②脂質
- ③炭水化物

正解は①の鉄分でした。ひじきには鉄分が豊富に含まれています。鉄分は酸素を全身に運んでくれる赤血球の大部分であるヘモグロビンを作る栄養です。鉄分が不足すると、酸素が十分に全身に運ばれなくなるので、スタミナ切れの状態になります。成長期の皆さんには積極的にとってほしい栄養素の1つです。

今日はひき肉やじゃがいもを使った焼きコロッケにひじきをたっぷり入れました。調理室で手作りの焼きコロッケです。