

今日の給食ニュース

令和7年6月17日

今日のメニュー

マーボーひじき丼、トマトの和風サラダ、わかめのすまし汁、牛乳



<年少児のプレートです>

今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は、中華(ちゅうか)料理のマーボー豆腐をアレンジした、「マーボーひじき丼」です。玉ねぎ、にんじん、なすなどの野菜をたくさん食べられるほか、栄養たっぷりの海そうのひじきも一緒に食べることができます。

では今日のクイズです。

ひじきにたくさんふくまれている栄養は次のうちどれでしょう。

- ①カルシウム
- ②たんぱく質
- ③し質

正解は①のカルシウムです。

乳製品(にゅうせいひん)だけでなく海藻類(かいそうるい)にもカルシウムが多く含まれているので、成長期のみなさんは特に意識をして食べるようにしましょう。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきます。