

# 今日の給食ニュース

令和8年3月2日

## 今日のメニュー

ごはん、玉ねぎと芋の甘辛煮、ほうれん草のこんぶ和え、  
米粉の黒糖ケーキ、牛乳



<年中児のプレートです>

## 今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「ほうれん草のこんぶ和え」の紹介とクイズをします。さっそくですが、クイズです。  
こんぶに多く含まれる栄養は何でしょうか？

- ①ミネラル
- ②脂質
- ③炭水化物

正解は①のミネラルでした。こんぶには骨を強くするカルシウムや余分なナトリウムを体の外に出すカリウムが豊富（ほうふ）に含まれています。

塩こんぶは千切りにしたこんぶを塩やしょうゆで煮て味をつけたものです。今日は野菜に塩こんぶとしょうゆで味付けをした和え物にしました。

今日も宮津の自然や農家さん、調理員さんに感謝をしていただきましょう。