

給食紹介

令和 5年 9月 5日(火)

わかめごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのピリッとサラダ

『ひじきのピリッとサラダ』は、ひじきたっぷり鉄分豊富な貧血対策の料理です。ラー油で少しピリ辛の味付けは、食欲を増進してくれます。ごはんとともにしっかり食べましょうね。



貧血予防メニュー

今日は、ひじきたっぷり『ひじきのピリッとサラダ』です。ひじきは、みなさんご存じの通り、鉄分豊富な食材です。その他、食物繊維やカルシウムも多く含まれます。成長期のみなさんに不足しがちな、特に大切な栄養素です。栄養満点の“ひじき”に下味を付けて煮て、きゅうり・キャベツ・にんじんとラー油・しょうゆ・砂糖・ごま油・酢などの調味料と和えたサラダです。ラー油のピリッと辛みが、暑いこの時期には、格別です。食欲を増進してくれる働きがあります。ごはん&肉じゃが&サラダをしっかりと食べましょうね。牛乳もしっかり飲みましょう。