

11月17日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
さわら	韓国
とりにく	岩手
れんこん	茨城
ごぼう	埼玉
にんじん	北海道
しめじ	長野
だいこん	東京
ながねぎ	栃木
こまつな	東京
ほししいたけ	大分・鹿児島
ひじき	長崎

今日の給食は「ひじきごはん」に「さわらのごまみそ焼き」に「吉野汁」の和食メニューです。

「ひじきごはん」には欠かせない『ひじき』ですが、みなさん、ひじきが“海藻”だってことを知っていましたか？

『ひじき』は波の荒い海の岩場に生息していて、植物のように茎や枝・葉に分かれ、茎は長ひじき（茎ひじき）、
枝・葉は芽ひじき（姫ひじき・米ひじき）と呼ばれています。また、『ひじき』は栄養豊富な食材としても有名であり、
カルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍もあるのです！ちなみに『ひじき』は、なんと!?縄文時代から
 食べられていたそうです。明日はいよいよあした展覧会です。素敵な作品をすてき楽しく見るためにもさくひんしっかりとたの食べてくださいね！