

6月6日(金)給食通信

3-6年生



- ・ごはん・のりの佃煮
- ・韓国風肉じゃが
- ・もやしとわかめのごま醤油
- ・かんきつ(金美果)
- ・牛乳

今日の給食には2種類の海そうが入っています。「のりのつくだに」に入っている「のり」と「ひじき」です。のりのつくだには、みなさんがふだんよく見る形ののりを水でふやかした後、調味料と一緒にじっくりと煮ています。ごはんが進む味付けなので、一緒にしっかりと食べてもらえるとうれしいです。海そう類は食物繊維という栄養が多く含まれており、おなかのそうじをするはたらきがあります。