

9月15日(火)給食通信



- ・ごはん
- ・さけコロッケ
- ・小松菜の和え物
- ・めかたま汁
- ・牛乳

わかめ



今日の汁物には「めかぶ」が入っています。
めかぶは、わかめの一部です。わかめの
葉をとった中心の軸の部分「茎わかめ」、
根に近いこぶのような部分を「めかぶ」とい
います。食べやすく、細切りにしています。

めかぶには食物繊維が多く含まれていて、お
なかのそうじをしてくれます。めかぶの栄養
がたっぷり入ったスープを味わって食べてく
ださい。