

12月17日(金)

ほうれんそうと
ひじきの
あえもの

かんぴょうの
みそしる

といにくの
こうみやき

むぎいごはん

きょうの給食メモ

鉄分を増やす...

栄養素の中で、鉄分は努めて摂取しないと不足しがちなものの一つです。そこで、手軽に鉄分を増やす方法として、保存のきくひじきに着目してみました。

ひじき煮など煮物で使われることが多いですが、今日の給食では、ゆで野菜に混ぜてみました。玉ねぎドレッシングとしょう油で和えたのですが、さほど違和感なく、子どもたちも食べていました。

これからも、効率よく鉄分をとれるような工夫を凝らした献立作りを心がけていきます。

