

# 給食紹介

令和 6年 9月 27日(金)

## とりめし(麦ごはん) 牛乳 磯煮 ごぼうサラダ

『とりめし』は、給食室で、鶏ひき肉・酒・しょうが・さとう・醤油で煮てごはんにかけて仕上げました。おかずとともに、ごはんをしっかり食べましょう。



### ひじき・応援メニュー

今日は、ひじきをたっぷり使用した『磯煮』です。海のもの（海草など）を使用した料理には、“磯”という言葉が使われています。

ひじきには、鉄分・カルシウム・食物繊維など豊富に含まれています。鉄分たっぷりひじきの『磯煮』で貧血予防に・・・鉄分&カルシウムは、成長期の皆さんには、とても大切な栄養素です。運動・勉強など脳を使うにも“鉄”は重要です。

栄養+エネルギー補給できる“ブドウ糖”は、ごはんをしっかり食べることです。今日は、みなさんが大好きな『とりめし』です。

『磯煮』&『ごぼうサラダ』と一緒にごはんをモリモリ食べましょう。給食では、みなさんの活動を応援しています。勉強&スポーツ応援メニューです。