

9月 30日（火）今日の盛り付け

大皿：マスの

ごまマヨネーズ焼き

五目きんぴら

大碗：ごはん

わかめの炒め煮

小碗：さと芋と油揚げの

味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

わかめ

小学校で学習する3色食品群の「赤」の項目に、わかめやこんぶ、のりなどの海そうがのっています。「赤」に分類されているのは、骨を丈夫にするカルシウムやマグネシウムが多く含まれているためです。しかし、海そうには、カリウムやヨウ素などのからだの調子を整える栄養素もあるため、「緑」に分類されることもあります。

わかめのヌメリ成分はアルギン酸といって食物繊維の一種の栄養素です。水溶性の食物繊維で、腸の中の善玉菌のエサとなるため腸内菌が活発になり腸の調子を整えてくれます。また、食物繊維自体も適度な水分を保ち腸内の老廃物を体外に出しやすくする働きがあります。

今日の給食ではわかめの炒め煮にしています。ごはんと一緒に食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

