

4月 15日（月）今日の盛り付け

大皿：豚肉のしょうが焼き
ひじき入り和え物

大碗：ごはん

小碗：小松菜とじゃがいも
のみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。



ひじき

歴史・・・ひじきは、縄文時代や弥生時代の遺跡の発掘物にひじきと思われる海藻が付着していたことから、その時代から食べられていたとされています。

徳川三代将軍 徳川家光の時代、寛永20年に書かれた料理書『寛永料理物語』には、ひじきを煮たり、和えものに使うと記録されており、現代と似たような食べ方をしていました。

旬と栄養・・・ひじきは3～5月が旬で、今が栄養も多く、よりおいしく食べることができる時期です。

特に干しひじきは栄養価が高いことでも知られていて、カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの7倍もあります。みんながよく知るカルシウムは丈夫な骨や歯をつくり、脳が感じるイライラを抑えてくれる働きを持っています。また、ひじきの食物繊維は水溶性と不溶性の2種類が含まれており、腸内の環境を整えてくれる働きがあります。

和え物のひじきは甘辛く味付けをして煮ています。丈夫な体をつくるためにも、今日の給食も残さず食べましょう(^_^)