

10月2日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・イカと海藻のサラダ



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	こんにゃく
豚肉	油	人参 (北海道産)
豆腐	ごま	玉ねぎ (宇佐市産)
海藻	砂糖	ほうれん草 (熊本県産)
イカ		ねぎ (玖珠町産)
		きゅうり (宇佐市産)
		コーン

ぱくぱくだより

【イカと海藻のサラダ】

今日のサラダには、4種類の海藻が使われています。わかめ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイです。聞いたことのない海藻もあるかもしれませんね。海藻は海の野菜といわれるくらい、カルシウムやカリウムなどの栄養がたくさんつまっています。また、わかめのヌルヌルのもと、アルギン酸といって食物繊維のひとつです。わかめを食べて、おなかの中をきれいにそうじしましょう！