

10月8日の給食メニュー

ご飯 煮込みハンバーグ ワカメと白滝のスープ 牛乳



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(大分県産) ワカメ 鶏肉(九州産) ハンバーグ 豆腐 かに風味かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 ごま油	コンニャク トマト 人参 玉ねぎ ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

「わかめ」は奈良時代の歌集「万葉集」に登場し、縄文時代の遺跡からも発見されるなど、とても古くから利用されてきた海藻類のひとつです。海の中では黒ずんだ茶色をしていて、湯通しすることで色素成分が変化し、緑色に変わります。低カロリーで、食物繊維やミネラルを豊富に含む健康的な食材です。

