

給食通信

9月15日（火曜日）今日の献立は、

『ひじきご飯 肉豆腐 ジャがいもとわかめの味噌汁

ぶどうゼリー 牛乳』です。



今日は、ひじきの日にちなんで、ひじきご飯にしました。なぜ9月15日が「ひじきの日」なのかというと、ひじきは食物繊維をはじめ、カルシウムやミネラルが豊富な食物です。これからの高齢化社会に向けて、ひじきを食べて健康で長生きをしてほしいという願いをこめて、昭和59年、三重県ひじき協同組合により、当時の敬老の日に制定されました。ひじきのカルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍と栄養豊富なので、残さず食べるようにしましょう。