



平成29年11月21日（火）

牛乳 五穀米ごはん  
ささみのコーン中華焼き  
ひじきの五目煮  
はくさいのみそ汁



## ひじき

今日は、ひじきの話をします。

「ひじき」は、海藻のなかまで、海の中ではこげ茶色や濃い緑色をしていますが、かわかすと黒い色になります。

ひじきには、どんな栄養がふくまれているのでしょうか？

・・・骨や歯をじょうぶにするカルシウム、貧血の予防にとってもよい鉄分、かみの毛をまもってくれるヨード、それに、食物せんいも多く含んでいるので、おなかの調子をととのえ、掃除をしてくれるはたらきがあります。

このように、ひじきは私たちのからだにとって、大切な食べ物なので、今日の五目煮もしっかり食べましょう。