

平成29年9月7日（木）

ぎゅうにゅう
牛乳
くるみレーズンパン
さけと青菜のクリームシチュー
わかめサラダ



わかめ

きょう かい
今日のサラダには、「わかめ」が入っています。

わかめをよく食べているのは、世界のなかでも日本と韓国くらいだそうです。

わかめのエネルギーはひかえめですが、鉄やカルシウム、カリウム、マグネシウムなど

健康に欠かせないミネラルをたくさん含んでいます。

まいにち すこ
毎日、少しずつでも「わかめ」や「のり」「もずく」などの「かいそう」を食べる習慣を身につけましょう。