

きょうのこんだて

4がつ17にち

ごはん
ポークカレーライス
うみとはたけのサラダ
ふくじんづけ おいおいデザート



きょうのポイント

ひじき

ひじきには、「体の調子を整える」ミネラルがとても多く含まれています。特に「カルシウム」を多く含んでいます。ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」と書きますが、語源ははっきりしません、鹿の黒く短い尾に似ているからとも言われています。中国では「羊栖菜」とよばれています。しっかりとよく噛んで食べてくださいね。



4がつ17にち きょうのたべもの

