

令和 6 年 9 月 13 日
北空知圏学校給食センター

ひじきの日

昔から「ひじきを食^たべると長^{なが}生^いきをする」と言^いわれていること^{こと}から、当^{とう}時^じの「敬^{けい}老^{ろう}の日^ひ」であ^あった9月^{がつ}15日^{にち}に制^{せい}定^{てい}され^れました。ひじきは、健^{けん}康^{こう}食^{しょく}・長^{ちやう}寿^{じゆ}食^{しょく}とし^して知^しら^られて^てい^います。



今日^{きょう}の給^{きゅう}食^{しょく}に、「ひじき入^いりのり^りつ^つく^くだ^だ煮^に」が^がで^でます。ご^ご飯^{はん}にか^かけ^て食^たべ^てね!

ひじきは、カルシウムや鉄^{てつ}分^{ぶん}などのミ^ミネ^ネラル^{ラル}や食^{しょく}物^{ぶつ}纖^{せん}維^いが^が豊^{ほう}富^ふです。積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に食^たべ^まし^よう!

