

へいせい ねん がつ にち きん
平成30年9月14日 (金)

きょうのこんだて

ひ め に ゆ -
(ひじきの日メニュー)

- ・ ひじきごはん
- ・ あおさ汁
- ・ りんごゼリー
- ・ 牛乳



かたづ 片付けについて

- ① ゼリーのカップは、ふたを取り、かさ重ねてください。
- ② 重ねたカップ・ふた・スプーン・スプーンの袋は、まとめてビニル袋に入れて出してください。
- ③ お盆・ふきんを出してください。

ひじき

「ひじき」は海そうのひとつで、日本では北

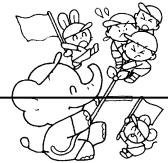
道から本州・四国・九州・沖縄の広い範囲に

分布しています。さらに朝鮮半島や中国南部

にも分布しています。ひじきは、むかしから健

康食・長寿食として親しまれ

ている食べ物です。



ひじきには、食物繊維やミネラルが多く含まれていて、

添加物などが使われていません。そこで、「ひじきをもっと

食べて、健康になってほしい」と願いを込めて、以前「敬老

の日」となっていた「9月15日」が「ひじきの日」となり

ました。

今日は、ひじきごはんの具にたっぷりのひじきを使って

います。よく噛んで味わっていただきましょう。

