

ひじきの日、わかめごはん

令和 8 年 9 月 14 日
北空知圏学校給食センター

今日の給食には、海そうが2種類！

「大豆磯煮」にひじき、「わかめごはん」にわかめが入っています。

ひじきもわかめも、海で育つ海そうの仲間です。

カルシウム……骨や歯をつくる材料になります。

食物繊維……おなかの調子を整える働きがあります。

鉄……血液中の赤血球をつくるために必要な栄養素です。



わかめにも食物繊維やカルシウムなどが含まれています。「ひじきを食べて、健康に長生きしてほしい」という願いから、9月15日は「ひじきの日」とされています。

海そうは、種類によって色や形、食感もさまざまです。

今日の給食では、ひじきとわかめの違いを感じながら食べてみましょう！

食べよう海そう！

