

5月8日(水)

ご飯

福豆入り田作り

ひじき入り卵焼き

切干大根のごまあえ

牛乳

ひじき ひじきは藻類の中でもっともカルシウムが多く、牛乳の14倍もあり、そして、特に体の中に吸収されやすいカルシウムです。ひじきはさらに、鉄も多く含みます。また、銅も豊富に含み、つややかな黒髪を保つためにもおすすめの食品です。

玉ねぎ : 兵庫
にんじん : 徳島
小松菜 : 東京
切り干し大根 : 宮崎
とり肉 : 宮崎
かえり煮干 : 鹿児島
たまご : 青森