



今日の給食



9月10日(木)



今日のこんだて

- 魚の天ぷら
- 昆布の炒め物
- みそ汁

- ごはん
- 牛乳

すき昆布のおはなし



すき昆布は、北海道の函館や道南地方で多く生産されています。

北海道でのすき昆布の歴史は、江戸時代からはじまり、約300年もの間、北海道の人々の暮らしを支えてきました。

すき昆布は、海の中で育った昆布を湯にひたして、やわらかくしてから、細く切って作られます。

すき昆布は、食物繊維がたっぷりで、おなかの調子をととのえてくれます。

また、ミネラル（カルシウム・鉄・ヨウ素など）やビタミンもふくまれており、体にとってもよい食材です。

魚の天ぷらの衣がサクサクしてるよ！



