

★ 給食ブログ ★



2025 年 2 月 3 日 (月)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- カル鉄サラダ
- カレーうどん



< 給食ニュース >



今日の給食は「カル鉄サラダ」でした。インパクトのある料理名ですが、その由来は、「カルシウム」と「鉄分」がたっぷりのサラダだからです。カルシウムが豊富なちりめんじゃこや小松菜、そして鉄分が豊富なひじきや小松菜が入っています。(小松菜はカルシウムも鉄分もたっぷり!積極的に食べたい野菜ですね。)

子どもたちにも、カル鉄サラダの解説をしながら教室をまわりました。ツナも入っているので、子どもたちにとって食べやすい味になったかなと思います。食缶の中が空っぽのクラスもたくさんありました。