



今日の卵焼きに入っているひじきは、長ひじきと芽ひじきに分けられます。長ひじきは茎の部分で、歯ごたえがよいのが特徴です。芽ひじきは葉の部分で、水で早く戻すことができ、食材とも絡みやすいです。給食では芽ひじきを使っています。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

ごま和え*★

牛乳○

ひじき入り卵焼き○*

五目ごはん★○*

みそ汁★*○