



4月24日(木) ごはん、牛乳、ショウマイ、はるさめサラダ、キムチスープ

もやしの生産量日本一は、なんと栃木県です。

もやしには、ビタミンC・カルシウム・カリウムや鉄分などを多く含んでいますが、特に注目なのは、疲労回復に役立つアスパラギン酸を多く含んでいることです。安価な上に、栄養が豊富であり、お手軽な健康野菜と言えます。

今日の献立のはるさめサラダに緑豆もやしを使用しています。おいしく味わって食べてください。