



5月20日(月) ごはん 牛乳 いわしのおかかに ひじきのいためもの とん汁

今日は、いわしのおかかにです。いわしは古くから庶民の味として日本各地で親しまれてきました。いわしには血液をサラサラにするはたらきや、記憶力をよくするはたらきのある栄養素が豊富に含まれています。また、小さい種類のいわしは骨ごと食べることができるため、成長期に不足しがちなカルシウムもたくさんとることができます。いわしは柔らかくなるまで煮込んであるため、骨まで丸ごと食べることができます。