



**11月9日(水) ごはん 牛乳 チーズ入りササミフライソース ひじきの炒め煮 はんぺんのすまし汁**

今日は、ひじきについてお話しします。ひじきには、成長期のみなさんにとって欠かせない骨や歯を作ってくれるカルシウムや、血を作る材料となる鉄、身体の調子を整える食物繊維が多く含まれています。

カルシウムは、骨や歯の成長に欠かせない栄養素です。一生のうちでいちばんカルシウムを必要とするのは、男女共に12~14歳の間です。カルシウムをしっかりとって丈夫な体を作りましょう。