



3月8日(金) 赤飯 ごま塩 牛乳 カレイのてりやき 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 お祝いデザート

3月8日は「卒業お祝い献立」にしました。お祝い事に欠かせない赤飯には、小豆という豆が入っています。小豆は、3世紀頃日本に伝わり、昔から日本人にとってなじみ深い食べ物でした。小豆の皮にはサポニンという成分があり、むくみを解消してくれる働きがあります。また食物繊維も豊富で、お腹の中をきれいに掃除してくれます。