

きょうのきゅうしょく

ひじきスープ

ひじきは、^{かいそう}海藻の一種で^{てつぶん}鉄分や^{しょくもつせんい}食物繊維が^{ほうふ}豊富に
^{ふく}含まれています。

『ひじきを^た食べると^{ながい}長生きする』と^{ふる}古くから^い言われて
いて、^{けいろう}敬老の日^ひにちなんで、9月15日は『ひじきの日』
になっています。

みんなは^し知ってたかな？

