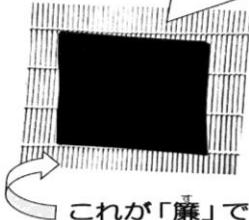


2月12日(火) のりの作り方

おいしい「のり」の
できあがり!



これが「簾」です。

- ① のりの原料のあまのりを洗って、細かく切り、水とませる。
- ② 「簾」の上にうすくしき、のばして水を切る。
- ③ 乾燥させる。

きょうのこんだて

あげどりのねぎソースかけ
あつあげとはくさいのちゅうかに
やきのり
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) でんぶん、なたねあぶら、さとう こまあぶら、サラダあぶら ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) けいにく、やきのり、ぎゅうにゅう あつあげ
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、しろねぎ、はくさい たまねぎ、にんじん、にら

一口メモ

クイズワ 「のり」は海藻です。さて、何色のはたらきのある食べ物
でしょうか。

- ① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

○今日の給食に「やきのり」がついています。



やきのりは、あまのりという
かいほ
海そうを干したもので
わわたしたちが毎日食べてい
るものの中には、干した
た食べものがたくさんあります



○今日の給食で干したものは、やきのりのほかに、米もあります。

のりの養しょく



米をたいたものがごはんです。米も収かくしたあと、干しました。

○干したものは、食べものがもっている水分がぬけることです。

水分がぬけると、長持ちします。また、干すことでうまみがふえる
た食べものもあります。

各学年に回らんしている食に関する本や図書室にも「干したから…」という本があります。

この機会に読んでみましょう。

【おまけクイズ】世界には、いろいろな食べものを干しています。つぎのうち、実際に
干したたべものは、どれでしょうか。

- ① チーズ ② かまぼこ ③ ヨーグルト

にんじん	熊本県	たまねぎ	北海道	白ねぎ	静岡県
はくさい	長崎県	しょうが	高知県	にら	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①