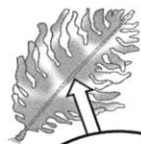


2月 15日 (金)

くき
茎わかめこの部分が、
茎わかめです。茎わかめは、わかめの葉の芯の部分で、
コリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやナトリウム、カリウムが
多く含まれています。今日の給食では、茎わかめをつくだ煮
にしています。

きょうのこんだて

さんまのみぞれかけ
すましじる
くきわかめのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) さんま、とうふ、だしこんぶ けずりぶし、くきわかめ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこんおろし、ゆず たまねぎ、はくさい、にんじん あおねぎ、しいたけ

クイズ10 みぞれかけにつかっている野菜は、どれでしょうか。

① かぶ ② たまねぎ ③ だいこん

一口メモ

○今日の副菜は「くきわかめのつくだに」です。

くきわかめは、わかめを干して乾燥わかめをつくるときに
取りのぞいた中心の部分です。給食では、だしでくきわかめをにて、さとう、みりん、しょうゆ
であまからくにつめた「つくだに」にしました。くきわかめは、海からたっぷりの
ミネラルをもらっているので、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどがたくさんふくまれて
います。家庭でも海そうは、しっかり食べましょう。

くきわかめ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

【おまけクイズ】 給食で使用している海そうは、つぎのうちどれでしょうか。

① あらめ ② ひじき ③ あおさ

○子どもたちが書いた(株)一富士フードサービスの

方々への感謝の気持ちのメッセージカードは、

「ひとりひとりの気持ちが、素直に書かれていて

とてもうれしくなりました。」と一富士フードサービ

スの方々もおしゃってられました。



にんじん	熊本県	たまねぎ	北海道	だいこんおろし(冷)	茨城県
はくさい	岡山県	しいたけ	岐阜県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②