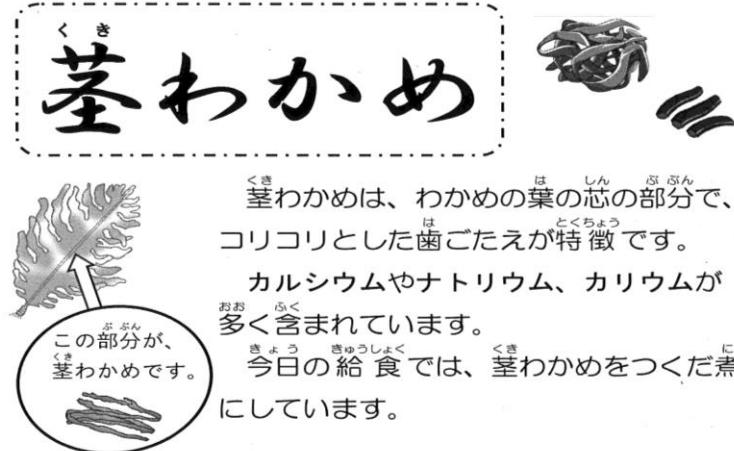


2月15日(金)



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。

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。



くきわかめ

【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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②

きょうのこんだて

さんまのみぞかけ
すましる
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