

5月14日(火)

ひじき



ひじきは、わかめやこ  
んぶと同じ海そうのなか  
まです。

ひじきには、カルシウムや  
食物せんいなどが多く含ま  
れます。

きょう  
今日は、ひじきのいため煮で  
とうよう  
登場します。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのごまだれやき  
ごもくじる  
ひじきのいために

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん さとう、あぶら ねりごま、いりごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ だしこんぶ、けずりぶし うすあげ、ひじき
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん ピーマン、キャベツ もやし、あおねぎ、しめじ

クイズら 「ひじき」は、どこでとれるでしょうか。  
① 海 ② 山 ③ 空

今週は「生活振り返り  
週間」です。

## 一口メモ

せんしゅう ねんせい ねんせい そうごうてき がくしゅう  
○先週に3年生と4年生が総合的な学習で  
とく でんとうやさい そだ  
取り組む「伝統野菜を育てよう」で、なかよ  
ばたけ たまつくりくもんしろりり け ま  
し畑に「玉造黒門越瓜」と「毛馬きゅうり」  
のなえを植えました。

これから水やりをしていきましょう。

ねんせい ばたけ でんとうやさい  
○1年生もなかよし畑に「なにわの伝統野菜の  
とりかいなす」と「ピーマン」「ポップコーン」をうえました。  
さいご みず しかた まな  
最後に水やりの仕方も学びました。



きょう きゅうしよく ふくさい に  
○今日の給食の副菜は「ひじきのいために」です。むかしから食べられて  
きょうり かい うみ ちやいろ  
きた料理です。ひじきは、海そうのなかまです。海では、茶色ですが、  
ほ いろ くら  
干すことで色が黒くなります。カルシウムをたくさんふくんでいます。  
そだ た しょくひん  
育ちざかりのみなさんは、すすんで食べたい食品です。



キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	しめじ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①