

# 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もです。

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。

今日は、ひじきのいため煮で登場します。



## 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 ねりこま、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⑥ 「ひじき」は、どこでとれるでしょうか。  
① 海 ② 山 ③ 空

## 一口メモ

○先週に3年生と4年生が総合的な学習で取り組む「伝統野菜を育てよう」で、なかよし畑に「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。  
○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。



○今日の給食の副菜は「ひじきのいため煮」です。むかしから食べられてきた料理です。ひじきは、海そうのなかもです。海では、茶色ですが、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。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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①