

2月28日(金)

## くきわかめ



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
まぐろのあまからやき  
ぶたじる  
くきわかめのつくだに



この部分が、  
くきわかめです。

くきわかめは、わかめの中央の部分を集めたもので、コリコリとした歯ごたえが特徴です。  
くきわかめには、骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう サラダあぶら じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし くきわかめ
みどり	(おもにからだのちようしきをとのえる) しろねぎ、たまねぎ だいこん ごぼう、にんじん

クイズ18 まぐろは、泳ぎながら寝ることができる○か×か。  
①○ ②×

## 一口メモ

〇26日の給食試食会のご参加ありがとうございました。

ご参加いただいた方々からのご意見をご紹介します。

卒業間近の子どもたちと  
話ながら楽しくおいしく給  
食をいただきました。

前回よりも準備や食  
べるのが早くなって、成  
長を感じました。

楽しくみんなが残さないよう  
に一生懸命に給食を食べている  
姿を見て、非常に安心しました。

ごはんの固さが、ちょ  
ど良かったです。じゃがい  
もも煮くずれることなく高  
い技術を感じました。

楽しく給食を食べることので  
きる環境が整っておりすばら  
しいと思いました。

給食の作り方も教えてい  
ただき良かったです。

クラスのお友達の話を聞きな  
がら、子どものための味つけも改  
めて確認できました。

次回もぜひ参加したいです。

安全性などについて  
説明していただいたので、給食について  
理解が深まるいい機  
会となりました。

家での味つけが結構濃いとわ  
かりました。これからは、塩分控  
えめに素材の味をもっと生かせる  
味つけにしようと思いました。

〇今日の副菜は「くきわかめのつくだ煮」です。

わかめの中央部のコリコリした部分です。さとう、みりん、  
しょうゆなどで甘からく味つけし、十分に煮つめました。

〇明日から「臨時休校」になります。

十分なすいみんとバランスのとれた食事を心がけてすご  
うにしましょう。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	だいこん	香川県
にんじん	愛知県	ごぼう	青森県	白ねぎ	愛知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①