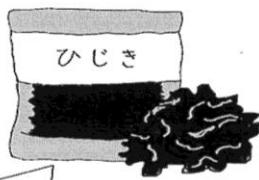


2月 4日 (木)

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、マグネシウム、食物せんい
などが多く含まれます。



サラダのドレッシングにひじきを加えている
ので、より栄養価が高くなっています。

きょうのこんだて

ハヤシライス
ぎゅうにゅう
キャベツのひじきドレッシング
みかん(かんづめ)

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく 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 グリンピース、セロリ キャベツ、みかん(かん)

クイズ4 次のうち、ひじきと同じ海そうのなかまはどれでしょうか。

- ① わかめ ② きくらげ ③ えのきたけ

一口メモ

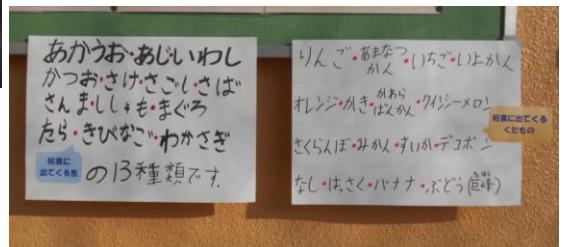
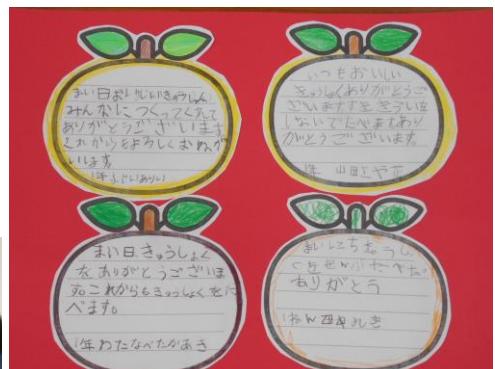
○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
給食時間に、かむかむメニューを一口30回よくかんで
食べましょう。今日のかむかむメニューは「ごはん」です。
食後は、ていねいに歯みがきをしましょう。健康のために、
しっかりとかむことを意しきして食べましょう。

○1月の給食週間の取り組みとして、ひとりひとりが
給食調理員へ感謝のお手紙を書きました。
1年生から6年生まで書いたものを昨日、4年生の
健康委員会の人が給食調理員さんに渡しました。



○今朝、健康委員会による給食クイズも行いました。
給食に登場する魚やくだものの種類、1月の給食の
食材の原産国は、給食室前に掲示していますので見てください。

今週は、「歯と口の健
康強調週間」です。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	セロリ	熊本県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①