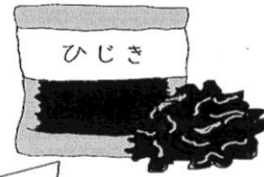


2月4日 (木)

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  
きゅうにゅう  
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 きゅうにゅう、きゅうにく 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 グリーンピース、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。

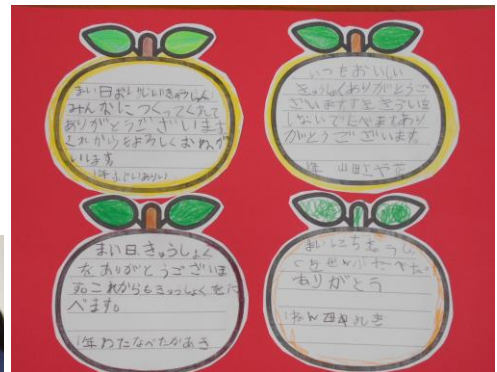
今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



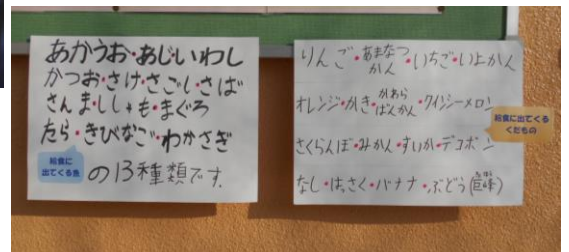
給食時間に、かむかむメニューを一口30回よくかんで  
食べましょう。今日のかむかむメニューは「ごはん」です。  
食後は、ていねいに歯みがきをしましょう。健康のために、  
しっかりかむことを意識して食べましょう。

○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  
健康委員会の人々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。



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	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①