

5月10日(月)

ひじき

ひじきは、わかめやこんぶと同じかい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ています。

きょう
今日は、ひじきのいため煮でとうじよう登場します。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さけのごまみそやき
こもくじる
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、ねりごま、さとう、 いりごま、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さけ、 しろみそ、けいにく、 だしこんぶ、けすりぶし、 うすうあげ、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、キャベツ、 たけのこ、あおねぎ、 にんじん、

クイズ3 つぎのうち海そうではないものがあります。それはどれでしょうか。

- ① あおのり ② あかとさかのり ③ きくらげ

一口メモ

きょう
今日は「いじめについて考える日」です。今朝の児童
ちようかい ちようちようせんせい
朝会で校長先生が「どうすればいじめをなくせるか」に
ついて話されます。いじめには、「いじめられる立場」
「いじめる立場」「まわりで見ている立場」があります。
いじめをなくしていくためには、まわりで見ている立場
のひとが いじめに気づいたとき、すぐに先生や信頼
できるひとに伝えることがとても大切です。



いじめをしないことが一番ですが、まわりで見えてい
いじめに気づいたときは、すぐに先生に相談しましょう。

きょう ふくさい
今日の副菜は「ひじきのいため煮」です。

ひじきは、海そうのなかまです。みなさんがよく見るひじきは、
くろいろ おも くら かんそう
黒色だと思います。黒いひじきは、乾燥
なま
させたものです。生のひじき
ひだり しゃしん くら
は、左の写真のように黒で
はありません。ひじきには、
カルシウム、マグネシウム



生のひじき



乾燥したひじき

うみ
など海のめぐみがたくさんふくまれています。



キャベツ	兵庫県	にんじん	徳島県	ひじき	大分県
たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③