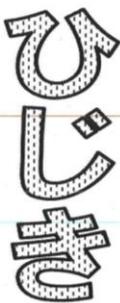


5月10日(月)



ひじきは、わかめやこんぶと同じ
かい海 そうのなかまでです。

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。

今日は、ひじきのいため煮で
とうじょう登場します。



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
ごもくじる
ひじきのために

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、けずりぶし、 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

○今日は「いじめについて考える日」です。今朝の児童
朝会で校長先生が「どうすればいじめをなくせるか」に
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
の人がいじめに気づいた時に、すぐに先生や信頼
できる人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、まわりで見ていて
いじめに気づいた時は、すぐに先生に相談しましょう。

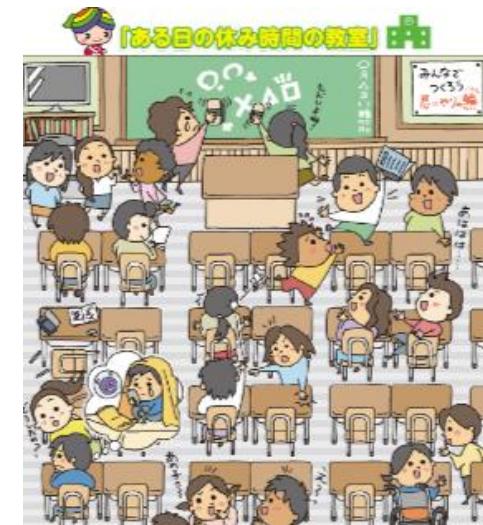
○今日の副菜は「ひじきのいため煮」です。



生のひじき

ひじきは、海 そうのなかまでです。みなさんがよく見るひじきは、
黒色だと思います。黒いひじきは、乾燥
させたものです。生のひじき
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

など海のめぐみがたくさんふくまれています。



乾燥したひじき

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