

6月30日(水)

もずく



もずくは、ホンダワラなどの海そうについて育ちます。

「藻に着く」から、「もずく」と呼ばれるようになりました。

もずくは、1～3ヶ月頃にとれます。

*今日の給食では、「もずくとオクラのとろり汁」に入っています。

きょうのこんだて

わふうカレーどんぶり
ぎゅうにゅう
もずくとオクラのとろりじる
ヨーグルト

	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら
き	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、うすあげ ひたにく、けいにく もずく、ヨーグルト だしこんぶ、けずりぶし
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、たまねぎ あおねぎ、もやし、オクラ しょうが、えのきだけ

クイズ17 今日のもずくは、どこでとれたものでしょうか。

- ① かごしま県 ② くまもと県 ③ おきなわ県

一口メモ

○今日の副菜は「もずくとオクラのとろりじる」です。

もずくは、かい あさ うみ
海 そだ うのなかまで。あたたかく浅い海で
育ちます。もずくは、そだ ほそなが かたち
めんのように細長い形で
枝分かれをしています。ホンダワラといかい
くついて育ちます。「藻(海そう)に着いて育つ」
ことから「藻に着く」から「もずく」と呼ばれるように
なりました。

○今日のこんだて「とろりじる」と名前がついている

ようにもずくは、ヌルヌルとしてとろみがあります。

ぬめりの成分は「フコイダン」というものです。

今日の汁には、オクラも入っています。

オクラもねばねばとしたぬめりのある野菜です。

オクラのぬめり成分は「ムチン」です。

夏場にフコイダンもムチンなどねばねば食品を
食べると夏バテの予防になります。

胃のはたらきもよくします。夏に食べたい食品です。



ホンダワラ



もずく



青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	オクラ	高知県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	えのきだけ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③