

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月頃にとれます。

*今日の給食では、「もずくとオクラのとりじり汁」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りじり
ヨーグルト

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、うすあげ ぶたにく、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、えのきたけ

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 かがしま県 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りじり」です。

もずくは、海そうのなかまです。あたたかく浅い海で

育ちます。もずくは、そうめんのように細長い形で
枝分かれています。ホンダワラという海そうに

くっついて育ちます。「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「とりじり」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	えのきたけ	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