

## 2月15日(火)

## くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやナトリウム、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。

今日の給食では、くきわかめをつくだ煮にしています。

くきわかめ  
(葉の芯の部分)



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
まぐろのあまからやき  
ぶたじる  
くきわかめのつくだに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら、じゃがいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう まぐろ、ぶたにく、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けすりぶし、くきわかめ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる しろねぎ、たまねぎ、だいこん ごぼう、にんじん

クイズ10 今日の給食のくきわかめは、どこでとれたものでしょう。

- ① 淡路島 ② 三陸 ③ 白浜

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○今日の副菜は「くきわかめのつくだに」です。

わかめは、かい うみ  
海 うみ でとれます。

わかめは、ほっかいどう きゅうしゅう うみ  
北海道から九州にかけての海

せいいく みなみ ほう  
に成育しています。南の方のわかめは、

くきがあまり長くならないわかめで、

「ナルトワカメ」と呼んでいます。北の方のわかめは、

くきが長いわかめで、「ナンブワカメ」と呼んでいます。

くきわかめは、わかめの中心の部分です。乾燥わかめに

かこう と のぞ ぶぶん かんそう  
加工するときに取り除かれる部分です。コリコリとした食感

があります。くきわかめは、海の栄養をたくさんもらっている

ので、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどの無機質がたくさん入っています。また、腸のはたらきもよくする食物せんいも多いです。

給食では、さとう、みりん、しょうゆでじっくりコトコトと煮つめました。

○今日の主菜は「まぐろのあまから焼き」です。下味をつけたまぐろに白ねぎを加えて焼き物機で焼きました。

【おまけクイズ】 まぐろを英語では、何というでしょうか。

- ① Tuna(ツナ) ② Sardine(サーディン) ③ Salmon(サーモン)

たまねぎ	兵庫県	だいこん	香川県	ごぼう	青森県
にんじん	愛知県	じゃがいも	北海道	白ねぎ	埼玉県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①

