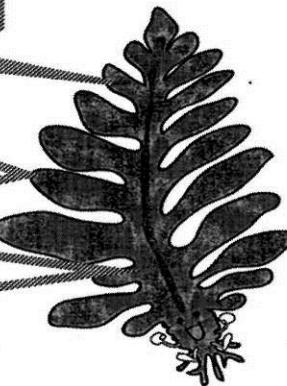


# 2月18日(水) わかめ

ほっかいどうとうがん 北海道東岸および南北諸島を除く日本の沿岸と朝鮮半島のみに分布しています。

すいおん 水温が下がる秋から成長しはじめ、冬になると若いものが収穫されます。この冬の生わかめがいちばんおいしいそうです。

きょう 今日は給食に使っている くき わかめは、葉の中央を走る「中肋」とよばれる部分をつか使っています。



## きょうのこんだて

かんとうに  
もやしのゆずふうみ  
くきわかめのつくだに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・うずらたまご・あつあげ・けずりぶし・くきわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
どり	だいこん・にんじん・もやし・ゆず(かじゅう)・

今週は、「食育週間」です。

## クイズ12 今日の「関東煮」は、別の名前で何というでしょう。

①ふろふきだいこん

②にくじやが

③おでん

## 一口メモ

ジャーマンポテト  
ウインナーたまご  
ほうれん草のおひたし  
野菜いため

献立作りからがんばっていたメンバーが、一人欠席でした。ぜひおうちで作ってみたいと話していました。出来上がりを参考にしてくださいね。



ツナポテトハンバーグ  
野菜のベーコンチーズまき  
青菜のごまあえ



配うずら卵は一人2個ずつ  
食してください。

じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	ゆず(果汁)	徳島県
だいこん	香川県	もやし	種:ミヤンマー	茎わかめ	岩手・宮城県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ③