

1月19日(火)

ひじきは、わかめや  
こんぶと同じ海そうの  
なかもです。

ひじきには、カルシウムや鉄、マグネシウム、  
食物せんいなどが多く含まれます。

今日は、ひじき豆に使っています。

ごはんによく合うおかずです。

ひじき



## きょうのこんだて

ちくせんに  
ひじきまめ  
きゅううりのかつおうめふうみ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)  
あ  
か  
ぎゅうにゅう・けいにく  
けすりぶし・だいす  
ひじき・かつおぶし

(おもにねつやちからのもとになる)  
き  
ごはん・サラダあぶら  
さとう・でんぶん  
なたねあぶら

(おもにからだのちょうしをととのえる)  
み  
ど  
り  
れんこん・ごぼう  
にんじん・たけのこ  
さんどまめ・しいたけ  
きゅうり・ぱいにく

## クイズ7 「ひじき」はどこでとれるでしょう？

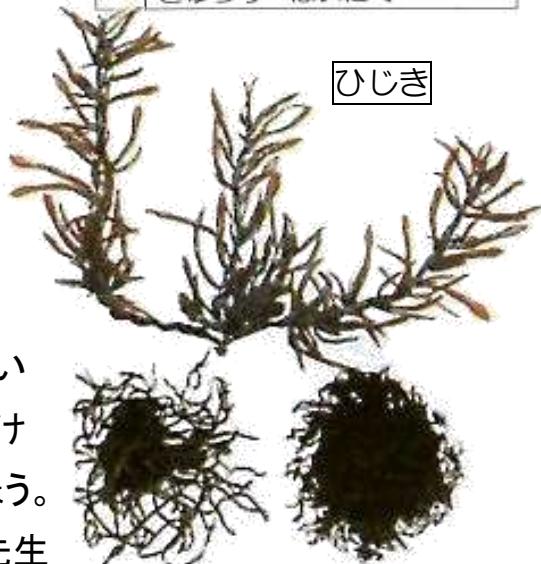
- ①海 ②山 ③ピニールハウス

## 一口メモ

○ひじきは、6年生が修学旅行に行った、三重県伊勢市の特産品です。

○とったひじきを煮てから乾燥させたものを干しひじきといいます。茎状の長い部分が入ったものを長ひじき、小枝だけを集めたのが芽ひじきです。今日のひじきはどっちでしょう。

○今週は「給食・食育週間」です。昨日児童朝会で、校長先生が説明してくださいました。これは、上福島小学校独自のものです。



毎年1月24日~30日は全国学校給食週間です。これは、明治時代に始まった学校給食が第二次世界大戦で中断し、それが戦後再開されたことを記念するために始まりました。

○上福島小学校のみなさんは、食べ物や食べることに興味・関心をもち、いつも自分で決めた量をしっかり食べることができます。いつも残菜ゼロです。これは当たり前のことではなく、本当にすごいことです。

○さらに、校庭の果樹や栽培活動を通して、自然の力を実感し、自然の恵みをいただくことができます。今年は、毎日の給食を作ってくださる給食調理員さんや、食べ物に感謝の気持ちを言葉や態度で表したいと思います。



れんこん	徳島県	にんじん	愛知県	ひじき	三重県伊勢市
ごぼう	青森県	大豆(乾)	北海道	きゅうり	徳島県

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: ①