

1月19日(火)

ひじきは、わかめや  
こんぶと同じ海そうの  
なかまです。

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	ぎゅうにゅう・けいにく
か	けすりぶし・だいず 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
(おもにからだのちようしをととのえる)	
み	れんこん・ごぼう
ど	にんじん・たけのこ
り	さんどまめ・しいだけ きゅうり・ばいにく

クイズ7 「ひじき」はどこでとれるでしょう？

- ① 海 ② 山 ③ ビニールハウス

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  
食べることができています。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ています。  
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。



ひじき

長ひじき

芽ひじき



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