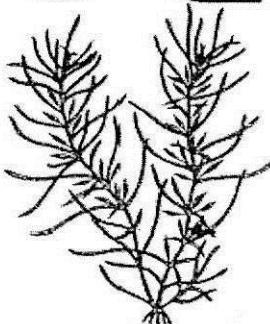


5月12日(木)

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
や食物せんいなどが多く
含まれます。

ひじき



今日は、ひじきのいため煮で
登場します。

クイズ6「ひじき」と同じなかまの海草はどれでしょう？

- ①きくらげ ②しいたけ ③わかめ

きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれやき

ごもくじる

ひじきのいために

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・ぶたにく
かまぼこ・うすあげ・ひじき
だしこんぶ・けずりぶし

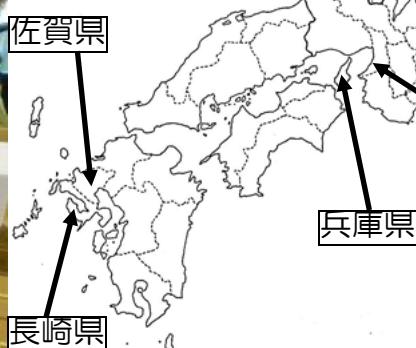
き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・ねりごま・さとう
いりごま (しろ)・サラダあぶら

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど ピーマン・たまねぎ・キャベツ
り にんじん・あおねぎ・しめじ
むきえだまめ

一口メモ

○私たちが住んでいる福島区には3年生が社会見学に行く、「大阪市中央卸売市場 本場」があり、日本全国各地から食材が集まります。今では、海外から輸入されるものも多くなりました。そのことは実際に見学した4年生以上の方はよく知っていると思います。今日の産地調べを見ると、熊本県から食材が届いています。

○熊本県では、今回の地震の影響で、米作りを断念した農家が多いそうです。大変なことです。



ピーマン	熊本県	たまねぎ	大阪府	青ねぎ	徳島県
キャベツ	愛知県	にんじん	熊本県	ひじき	三重県伊勢市

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③