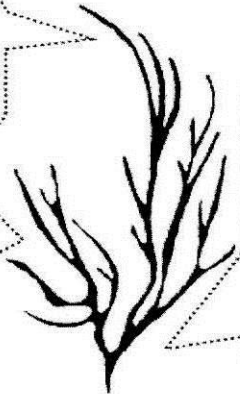


# 6月13日(月)

## も ず く

もずくは日本沿岸に広く分布し、春から夏にかけてよく育ちます。

給食では、沖縄県でとれたもずくを使います。沖縄もずくは、太くてやわらかい食感が特徴です。



もずくは、大きい海藻にまきついているので、「藻屑」「藻つく」などといわれたことから、もずくと呼ばれるようになりました。

きょうのごんたて

わふうカレーどんぶり  
もずくとオクラのとりじる  
きゅうりのすのもの  
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 うすあげ・けいにく・もずく 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・さとう・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	たまねぎ・にんじん・あおねぎ
り	しょうが・オクラ・きゅうり えのきたけ

今週は「食育週間」です。

クイズ9 次のうち煮ても汁が「とろり」としないものはどれでしょう？

- ①けいにく      ②もずく      ③オクラ

一口メモ

○先週6日から10日までの5日間、福島区の栄養教諭が在籍しない野田小学校、吉野小学校、大開小学校の5・6年生に栄養指導をしてきました。その様子をホームページで紹介していただきました。



5年「おやつと運動の関係を考えよう」  
ふだん食べられているおやつや飲み物のエネルギーがどれくらいあるか、また体の影響は？  
など、それらを用いた学習を実施しました。福島小学校でも全型が

6年「栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう」  
上福島小学校では、家庭科の学習と連携して、朝ごはんにあうおかずを考えて調理実習をします。収穫したたまねぎを使いたいと思います。



たまねぎ	大阪府	青ねぎ	徳島県	もずく(冷)	沖縄県
にんじん	徳島県	オクラ	高知県	きゅうり	宮崎県