

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、「基層」「茎つく」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。

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。



校などふそどれだ5れをくん年ぞ使ら食「れついべおのてあてやテ学るいつ一習かるとマシ、お運動でままや運動実したつの施た体や関し。へ飲係しま上のみをす福影物。島響のえお小は工よ楽学?ネうし校血ルみで管ギにも模।全型が

きょうのこんだて

わふうカレーどんぶり
もずくとオクラのとろりじる
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。



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

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