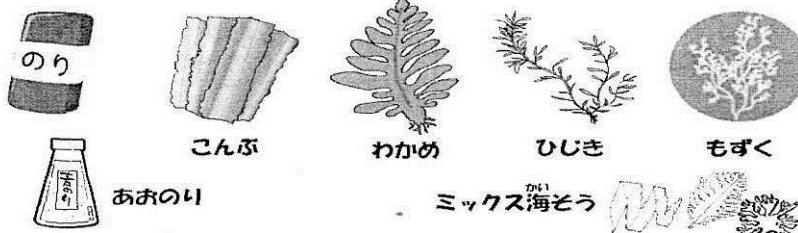


10月11日(火)

給食に登場する海そう

うみ かこ にっぽん むかし かい
海に囲まれている日本では、昔から海そうが
食べられていました。

きゅうしょく かい とうじょう
給食にもいろいろな海そうが登場します。



きょうのこんだて

けいにくのたつあげ
あつあげとやさいのもの
おかかひじき
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・けいにく
あつあげ・けずりぶし・ひじき
かつおぶし)

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
あぶら (なたね)・でんぶん
いりごま (しろ)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
しょうが・はくさい・たけのこ
ごぼう・さんどまめ・にんじん
しいたけ)

クイズ6 次の「海そう」うち、「だし」をとるのに使われるのはどれでしょう?

①ひじき

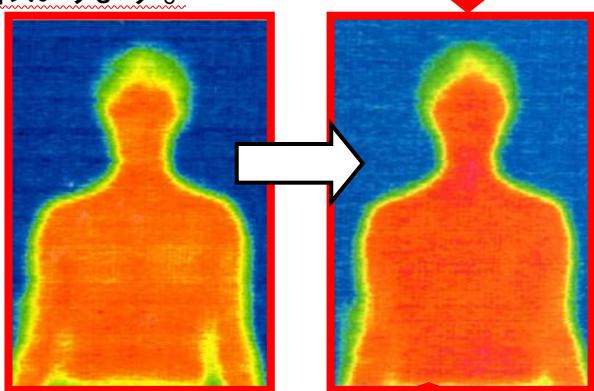
②こんぶ

③もずく

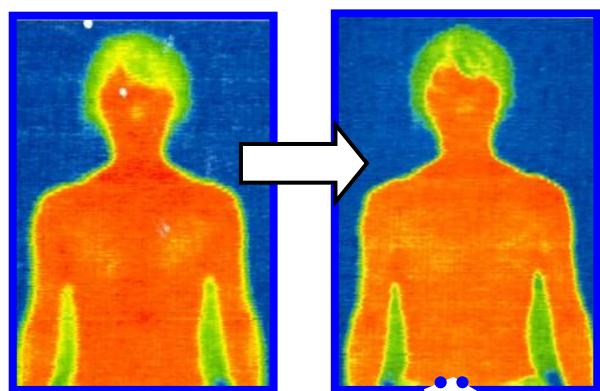
一口メモ

★朝・夕と昼間の気温の差が大きくなり、体温調節がうまくいかず、かぜをひきやすかったり、体調をくずしやすくなったりします。そんな毎日に欠かせないのが朝ごはんです。

★朝ごはんを食べると、体温がどのように上がるのか、サーモグラフィーで確かめてみます。一目瞭然、朝ごはんを食べた人は、起床時より、体温がどんどん上がっていることがわかります。



朝ごはんを食べた人の
起床時(左)と1時間半後(右)
体温を上げる生活習慣が大事です。



朝ごはんを食べなかった人の
起床時(左)と1時間半後(右)
だんだん体温が下がっています。

しょうが	高知県	ごぼう	北海道	三度豆(冷)	タイ
はくさい	長野県	にんじん	北海道	干ししいたけ	大分県

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: ②