

10月11日(火)

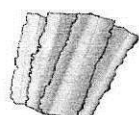
給食に登場する海そう

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

きゅうしょく 給食にもいろいろな海そうが登場します。



あぶりの



こんぶ



わかめ



ひじき



もずく

ミックス海そう



きょうのこんだて

けいにくのたつたあげ
あつあげとやさいのにも
おかかひじき
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) 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)・でんぷん いりごま(しろ)
み ど り	(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 つぎの「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

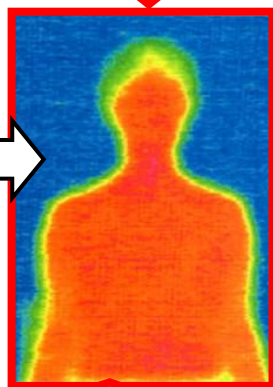
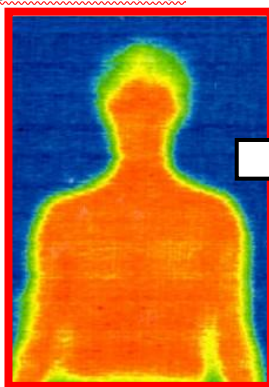
②こんぶ

③もずく

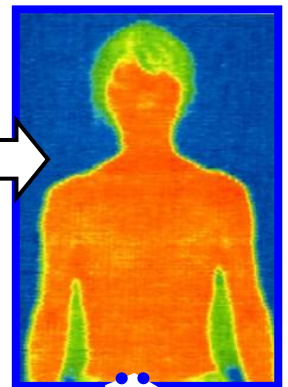
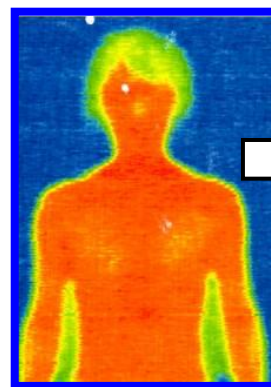
一口メモ

★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