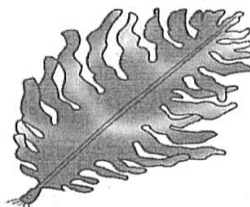


4月25日(火)

わかめ

わかめに含まれて
いる栄養素は？

わかめには、骨をしょうぶにするカルシウムや、腸のそうじをしておなかの調子を整える食物せんいが、多く含まれています。



きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき
みそしる
じゃこわかめ
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・ぶたにく うすあげ・あかみそ・しろみそ だしこんぶ・けずりぶし ちりめんじゃこ・わかめ
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 ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・もやし・あおねぎ

クイズ11 「わかめ」は、どこで育つものでしょう？

① 海

② 畑

③ 山

一口メモ

○昨年度まで四季折々の上福島の自然の変化を
しっかり見つめ、自然の力のすごさを感じたり、
自然を大切したりという気持ちが育っているこども
たちだと思えます。今年から始まる小学校の増改
築の工事のため、昨年度にブドウ、みかんなどの
果樹は、他校にもらわれていきました。それでも、
今年上福島に残っている果樹があります。

今週の朝会でみなさん気づきましたか。

給食室前のうす桃色の花の木です。りんご
の花です。ハチがさっそく受粉していました。

りんごの実がなるといいですね。りんごのほかに、

かきとびわの木が今年も上福島小学校には、ありますので、校庭をさがしてみましよう。

○今日の給食のじゃこわかめは、ごはんのお供に最適です。

ご家庭でも常備菜として作って、忙しい朝の一品になさって
みてください。

ゆでたちりめんじゃこと水でもど
した乾燥わかめを釜でいためて、み
りん、こい口しょうゆで味付けしま

りんごの花

ハチが受粉し
ています。

産地調べ

たまねぎ	佐賀県	にんじん	徳島県	キャベツ	愛知県
しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県	もやし	工場京都府

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