

6月23日(金)

## のり

今日の給食の  
「のりのつくだ煮」は  
きざみのりを使って  
作っています。



のりは、からだ はたら  
赤のグループの食べ物です。  
筋肉を作るたんぱく質や、骨や  
歯を作るカルシウムを含んでいます。

クイズ17 のりは、赤のグループの食べ物です。ぶた肉のごまみそやきに使っている  
「ごま」は、何のグループでしょうか。  
① 赤 ② 黄 ③ 緑

## 一口メモ

○昨日は「上福なかよし畠」に生えていた雑草を4年生が抜いてくれました。前日に(株)飛鳥の方が教えてくださった玉造黒門越瓜のつるをうねに戻して、雑草だけを抜きました。他の学年の雑草も抜いてくれたので、なかよし畠がすっきりしました。4年生のみなさんありがとうございました。



雑草を抜くときに見つけました。こしの玉造黒門越瓜です。小さいですが実がついてました。



○今日の給食には「のりのつくだ煮」がでます。給食では、荒みじんに切ったしいたけを甘辛く煮たものに、きざみのり、かつおぶし(碎片)を加えて十分煮詰めてつくります。ご家庭ではスーパーなどで買うことが多いと思いますが、家でも作ることができますので、ぜひお試しください。湿ってしまった味付けのりでも代用できます。



たけのこ	愛媛県	たまねぎ	佐賀県	ピーマン	高知県
青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	キャベツ	愛知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

## きょうのこんだて

ぶたにくのごまみそやき  
すましる  
のりのつくだに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかもぞ、けいにく、 かつおぶし(さいへん)、 だしこんぶ、けずりぶし、 きざみのり、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) ねりごま、いりごま さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、キャベツ、 あおねぎ、しいたけ

クイズの答え：②