

5月30日(水)

ひじきは、わかめや
こんぶと同じ海そうの
なかもです。

ひじきには、カルシウム
や食物せんいなどが多く
含まれます。

ひじき



きょう
今日は、ひじきのいため煮で
とうじょう
登場します。

クイズ20

五目汁には何種類の野菜が使われているでしょうか。
① 3種類 ② 4種類 ③ 5種類

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。3日目は「ぶた肉のごまだれやき」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯みがきをしましょう。

○今日のけんこう委員会の人の放送は、ひみこのはがい一ぜの「こ」についてです。

○今日の副菜は「ひじきのいために」です。ひじきは、
海そうのなかもです。スーパーなどで売っている
ひじきは、乾こうしたものなので、黒い色です。
海からとったばかりの生のひじきの色は、黄色み
がかかった茶色です。

生のひじき



ひじきには、カルシウム
やマグネシウムなどの
ミネラルや食物せんい
などがたくさん入っています。
ぜひご家庭の副菜の一品に
おすすめのこんだてです。



給食のひじき



たっぷりのぬるま湯につけてもどしてから、使います。今では、水戻し不要のものも売っています。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ねりごま、さとう、いりごま サラダあぶら、さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、かまぼこ、だしこんぶ けずりびし、うすあげ、ひじき ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし、むきえだまめ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	もやし	ミンマー(工場:岐阜)
たまねぎ	長崎県	ピーマン	鹿児島県	ひじき	愛媛県