

5月30日(水)

ひじきは、わかめや
こんぶと同じ海そうの
なかまです。

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



今日は、ひじきのいために煮で
登場します。

きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれやき
ごもくじる
ひじきのいために
ごはん
ぎゅうにゅう

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 けずりぶし、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、むぎえだまめ

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
かむメニューを担当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
いーぜの「こ」についてです。

今週は、「歯と
口の健康強調
週間」です。



○今日の副菜は「ひじきのいために」です。ひじきは、
海そうのなかまです。スーパーなどで売っている
ひじきは、乾そうしたものなので、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
がかった茶色です。

給食のひじき



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。

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。

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	もやし	ミヤマー(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

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②