

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん
令和5年

5月31日(水)

きょうのもりつけ

たら 鱈のみそマヨネーズ焼き

にんじんごまごはん

もずく汁



きゅうにゅう
牛乳

ちよっぴメモ

きょう 今日(きょう)は“もずく”のお話(はなし)です。もずくは濃い(こ)緑色(みどりいろ)の細長(ほそなが)い髪(かみ)のような海藻(かいそう)で、複雑(ふくざつ)に糸状(いとじょう)に分かれています。海藻類(かいそうるい)にくっついて育つ(そだ)ので、“藻ずく”といわれます。海藻類(かいそうるい)の食物繊維(しょくもつせんい)ががん予防(よぼう)・便秘(べんぴ)の改善(かいぜん)に良いことがわかってから、もずくの利用(りよう)も増えています。特に今は、体(からだ)の中(なか)に入(はい)った細菌(さいきん)やウイルスをやっつけてくれる働き(はたら)があることから、おすすめの食べ物(たもの)です。今日は沖縄産(きょう おきなわさん)のもずくを使(つか)った“もずく汁(じる)”です。スープは水分補給(すいぶんほきゅう)にもなりますからしっかり食(た)べましょう！

きょう 今日(きょう)の地場農産物(じばのうさんぶつ) 和(かず)ファームよりキャベツ、中野農園(なかののうえん)より小松菜(こまつな)です。