

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

5月14日(火)

きょうのもりつけ

さば たつた あ
鯖の竜田揚げ ※よくかんでから飲み込みましょう！

ひじきごはん

キャベツのみそ汁



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

ちよつと
メモ

きょう はなし かいそう なかま
今日は“ひじき”のお話です。ひじきは海藻の仲間で、
じょうもんじだい た い いろ くる
縄文時代から食べられていたと言われています。色が黒く、
た かん にがて ひと
食べるとボソボソする感じがするので、苦手な人もいますよ
うです。しかし、ひじきにはほね は
骨や歯をつくるカルシウムや
けつえき てつぶん おお せいちょうき
血液をつくる鉄分がとても多くふくまれています。成長期
のみなさんには欠かせない栄養がたくさん入ったおすすめ
の食べ物です。今日は“ひじきごはん”にしました。見た目
だけでいやがらず、食べ物た ものの栄養えいようと自分自身じぶんじしんの体からだを大切に
かんが 考え、しっかり残さず食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ かす
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツです。