

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

7月16日(火)

きょうのもりつけ

えだまめ
ゆで枝豆 ※5つ目安+おまげです。

とり どん
鶏キムチ丼

じる
もずく汁



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
し
メ
モ

きょう はなし こ みどりいろ ほそなが
今日は“もずく”のお話です。もずくは濃い緑色の細長
かみ かいそう ふくざつ いとじょう わ かい
い髪のような海藻で、複雑に糸状に分かれています。海
そうるい そだ も かいそうるい
藻類にくっついて育つので、“藻ずく”といわれます。海藻類
しょくもつせんい よぼう べんぴ かいぜん よ
の食物繊維ががん予防、便秘の改善に良いことがわかって
から、もずくの利用も増えています。また、もずくには体
なか はい さいきん はたら
の中に入った細菌やウイルスをやっつけてくれる働きが
あり、とてもおすすめの食べ物です。今日は沖縄県産のも
ずくをつか じる するもの すいぶんほきゅう
ずくを使った“もずく汁”です。汁物は水分補給にもなり
ますからしっかり食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん えだまめ
今日の地場農産物 都築 勲 農園より枝豆です。