

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

7月4日(木)



きゅうにゅう
牛乳

ちよつと
メモ

きょう かいそう はなし にほん しほう うみ かこ
今日は“海藻”のお話です。日本は四方を海に囲まれた
しまぐに かいさんぶつ おお た なか かいそう た
島国で、海産物を多く食べてきました。中でも海藻を食べ
るという文化は日本独特なもので、縄文時代から食べてい
ぶんか にほんどくとく じょうもんじだい た
た事がわかっています。その種類も多く、昆布、わかめ、
こと しゅるい おお こんぶ
のり、ひじき、天草などの海藻が食べられてきました。海藻
てんぐさ かいそう た かいそう
にはミネラルやビタミン、食物せんいなどが多くふくま
しょくもつ おお
れ、栄養満点の食べ物なのです。生で食べる他、乾燥させ
えいようまんてん た もの なま た ほか かんそう
ると保存ができるので、1年中食べることができます。
きょう かんそう かいそう つか かいそう
今日は乾燥の海藻ミックスを使って“海藻サラダ”にしま
した。

きょう し ばのうさんぶつ つづきさかいのうえん
今日の地場農産物 都築栄農園よりきゅうりです。