



健口で楽しい食育

塩川食育通信



11月の給食の目標

食事の時間を守りましょう

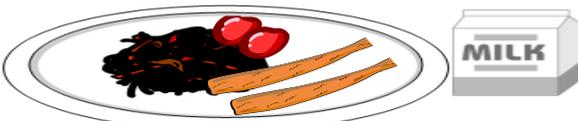


献立のねらい

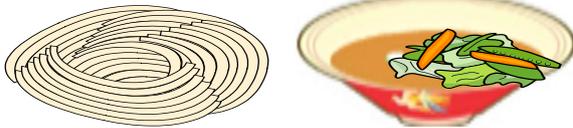
■ひじきをおいしく食べよう■

11月22日(水)

こもちししゃものこめこあげ



ひじきとツナのサラダ



しおやさいらーめん

ひじきクイズ

海藻の仲間のひじきを漢字で書くことができます。ある動物の名前の漢字が使われています。ひじきのかたちから、その漢字があてられたそうです。「〇尾菜」と書きます。さて、その〇に当てはまる漢字とは、次の内のどれでしょうか？

- ① 鹿尾菜
- ② 犬尾菜
- ③ ねずみ 鼠尾菜



味わって食べるとおいしいね♪

ひじきのサラダにチャレンジ

きょうは ひじきについての おはなしです。

ひじきは おおむかしから 食べられている海そうで 神様におそなえする 食べ物のひとつでした。すごい食べ物なのですね。

しかし、漢字で書くと「^{ひじき}鹿尾菜」です。想像もつかないような漢字ですね。

鹿のしっぽのように黒くて短いしっぽに似ているところから という理由のようです。ひじきは ミネラルのなかでも 血をつくるえいようになる 鉄が とても多いのです。今、体がぐんぐん 大きくなっている みなさんに ぴったりの 食べ物です。神様にお供えされるような栄養豊かなひじきを使ったサラダにチャレンジして、健やかに成長してください。

