

給食室からのお手紙



サイダーかん

マーボーどうふどん

たまごと

ひじきのあえもの



ひじき

【 ひじきを^た食べよう! 】

ひじきは海^{うみ}の中^{なか}の岩^{いわ}などについている海^{かい}藻^{そう}です。海^{うみ}の中^{なか}では黄^{おう}土^ど色^{いろ}や濃^こい緑^{みどり}色^{いろ}をしています。乾^{かん}燥^{そう}させると黒^{くろ}色^{いろ}になります。ひじきは漢^{かん}字^じで「鹿^か尾^え菜^{さい}」と書^かきます。見^みた目^めが黒^{くろ}くて短^{くろ}い鹿^{みじか}のしっぽ^{しか}に似^にているから^はだそ^{ほね}うです。ひじきには、歯^はや骨^{ほね}をつく「カルシウム」や、お腹^{なか}の調^{ちょう}子^しを整^{ととの}える「食^{しょく}物^{ぶつ}纖^{せん}維^い」など私^{わたし}たち^{からだ}の体^うに嬉^{うれ}しい栄^え養^い素^{ようそ}がた^{ふく}くさん含ま^{ふく}れています。



—