



7月23日（水）

～今日の献立～

- 高野豆腐の五目煮
- ひじきとちりめの和え物
- 果物



☆給食の先生からのお話☆

今日は“ひじき”のお話をします。

ひじきは、春から夏にかけて大きくなります。みんなが住んでいる岡山の近くの瀬戸内海でも多く採れます。干したひじきは、たっぷりの水の中で30分くらい（みんなが給食を食べ終わる頃）で戻ります。少し温かい水の方が戻りやすいです。それをザルに移し替えて、よく洗って水気を切って料理します。ひじきには栄養がたくさんあって、カルシウム（骨や歯を丈夫にしてくれる）、鉄（体を元気にしてくれて、髪の毛の栄養になる）、食物繊維（バナナうんちが出やすくなったり、お腹の掃除をして



くれる）が多く含まれています。今日のひじきとちりめんの和え物は、甘いかな？ すっぱいかな？辛いかな？どの調味料が使われていたかな？

9月15日（旧敬老の日）はひじきの日・・・ひじきをもっと食べて、長生きをして下さいという願いが込められている日だそうです。



☆子どもをつぶやき（反応）☆

給食だよりを始めて数回ですが、回を重ねるごとに子どもたちの食材への興味、関心はどんどん広がっているように思います。実物を見せてもらうと、五感をフルに使って食い入るように見えています。お家ではどうでしょうか？食事の時間が楽しいひと時になっていますか？

今日の3時のおやつは、とうもろこしです。

朝、らいおん組さんがとうもろこしの皮をむいてくれました。

小さいお友だちもちょっとお手伝い・・・あら～あら～

上手ですね。おにいちゃんたちのを・・・見てたかな？

