

# きょうのこんだて

4がつ18にち

ごはん

ポークカレーライス

うみとはたけのサラダ

おいおいデザート



## きょうのポイント

ひじき

日本人に不足しがちなカルシウムやカリウム、鉄をふくんでいます。また、日本では古くから藻類(海藻系)を食用として食べてきました。

ひじきもそのひとつで

縄文時代からひじきらしいものが発掘されています。また、平安時代から食べられている藻類21種類のうちのひとつであるとされています。



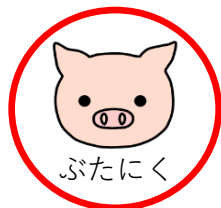
# 4がつ18にち きょうのたべもの



ひじき



ツナフレーク



ぶたにく



デザート



あぶら



ルウ



ごはん



かぼちゃ



にんじん



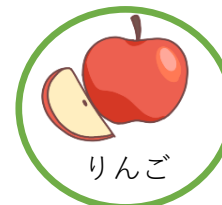
たまねぎ



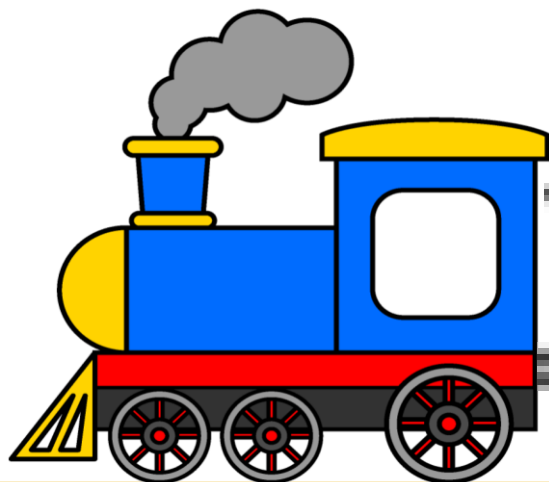
しょうが



にんにく



りんご



からだを  
つくるもと

げんきいっぱい  
エネルギーのもと

びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる