

きょうのこんだて

9がつ6にち

ごはん

いそに

あじのしおやき

ごまあえ



きょうのポイント

ひじき

ひじきには、「体の調子を整える」ミネラルがとても多く含まれています。特に「カルシウム」を多く含んでいます。ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」と書きます。語源ははっきりしませんが、鹿の黒く短い尾に似ているからと言われています。中国では「羊栖菜」とよばれています。



9がつ6にち きょうのたべもの



さつまいも



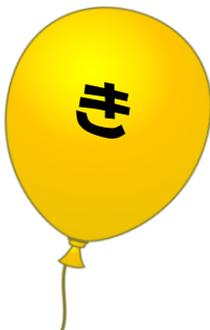
ぶたにく



こんぶ



ひじき



ごはん



あじ



じゃがいも



ごま



さとう



ほうれんそう



えだまめ



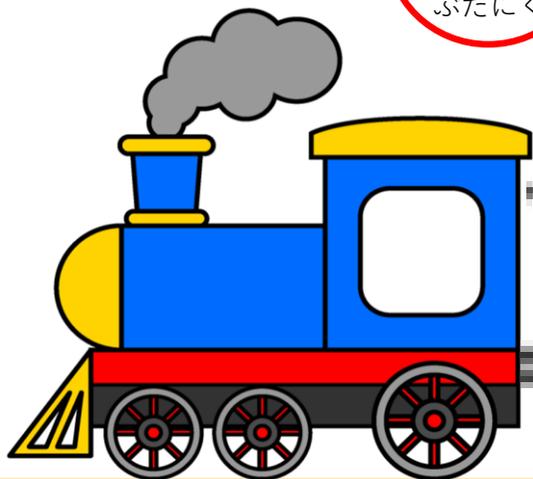
キャベツ



にんじん



だいこん



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