



きょう  
今日は、ひじきふりかけを給食室で手作りしま  
した。ひじきにはカルシウムや食物繊維が豊富に  
ふくまれています。カルシウムは骨や歯を作る働き  
があり、食物繊維はおなかの中をきれいにする  
はたらきがあります。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…＊

キャベツとじゃこの  
ごまだれ＊○★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ごもくたまごや  
五目卵焼き○＊★

ごはん★

みそ汁＊○

ひじきふりかけ○★