

# らんちたいむ

令和5年6月15日

こんげつ  
今月のめあて

よくかんで<sup>た</sup>食べよう

きょう きゅうしょく  
今日の給食



おかひじき

ぎゅうにゅう しょく  
牛乳 食パン いちごジャム  
コーンチャウダー シャキシャキサラダ



ひじき



きょう  
今日のサラダはシャキシャキサラダと言います。なぜシャキシャキかと言うと  
「おかひじき」<sup>はい</sup>が入っているからです。おかひじきは<sup>ほそなが</sup>細長くて<sup>みどりいろ</sup>緑色が<sup>こ</sup>濃い<sup>やさい</sup>野菜  
です。日当たりのよい<sup>かいがんちか</sup>海岸近くに<sup>は</sup>生えていて、<sup>は</sup>葉っぱの<sup>かたち</sup>形が<sup>かいそう</sup>海藻の<sup>に</sup>ひじきに似  
ていることから「おかひじき」という<sup>なまえ</sup>名前が<sup>か</sup>つきました。噛むとシャキシャキ  
という<sup>はざわ</sup>歯触りが<sup>とくちょう</sup>特徴でカルシウムやマグネシウム・鉄など<sup>てつ</sup>他の<sup>ほか</sup>野菜には<sup>やさい</sup>あまり  
<sup>ふく</sup>含まれていない<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ふく</sup>含まれています。

