

# らんちたいむ

3月6日

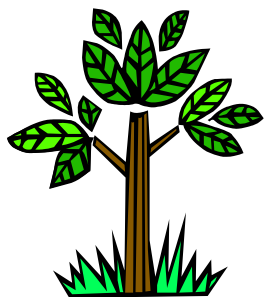
小学校給食

パリパリおいしいね。

きょうは「のり」のおはなし

ほかほかごはんに、パリパリののり。食欲しょくよくが増ましますね。のりという言葉ことばは、ヌルヌルするという意味いみの言葉ことば「ヌラ」がだんだんと変化へんかして「ノリ」になったそうです。

のりにはカルシウムやリン、カリウム、たんぱく質しつ、ビタミン類るいなどたくさん含まれていて、髪かみの毛けのつやをよくしてくれたり、皮膚ひふや粘膜ねんまくを守まもってくれる働きはたらもあります。でも、箸はしでつかんでもわかるように、のりはとっても軽かるくて、今日きょうののりを食たべても2gくらいにしかありません。いっぱい食たべられるものではありませんが、心こころも豊ゆたかになりそうな、のりの風味ふうみを楽したのんで食たべましょうね。



ごはん      ぎゅうにゅう

あげどうふのごまみそあんかけ

ひじきのごもくに

だいこんのみそしる      のり