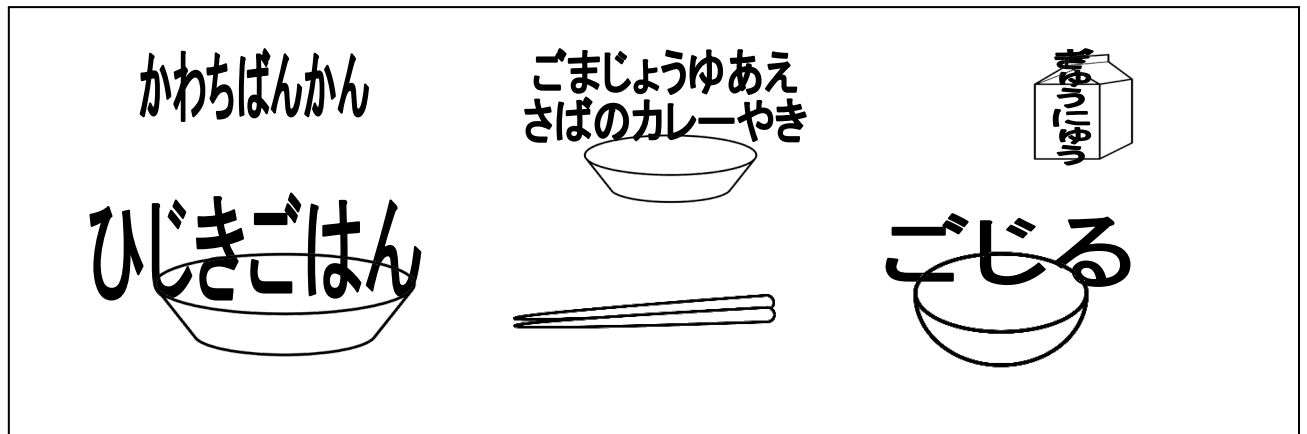


# ランチタイム！

4月 28日（月） 今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>

- ・ ひじきごはん
- ・ 鯖<sup>さば</sup>のカレー<sup>や</sup>焼き
- ・ 小松菜<sup>こまつな</sup>の胡麻<sup>ごま</sup>醤油<sup>じょうゆ</sup>和え
- ・ 呉<sup>ご</sup>汁<sup>じる</sup>
- ・ 河内晩柑<sup>かわちばんかん</sup>
- ・ 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

はいぜんのしかた



千葉県<sup>ちばけん</sup>は全国的<sup>ぜんこくてき</sup>に有名<sup>ゆうめい</sup>なひじきの産地<sup>さんち</sup>です。ひじきには骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>をじょうぶにする「カルシウム」や、貧血<sup>ひんけつ</sup>を予防<sup>よぼう</sup>する「鉄分<sup>てつぶん</sup>」、おなかの調子<sup>ちょうし</sup>をととのえる「食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>」がたくさんふくまれます。昔<sup>むかし</sup>から日本人<sup>にほんじん</sup>が食べていた食品<sup>しょくひん</sup>です。

よく噛<sup>か</sup>んでよく味<sup>あじ</sup>わって食<sup>た</sup>べてください。

河内晩柑<sup>かわちばんかん</sup>は、大正時代<sup>たいしょうじだい</sup>に熊本県<sup>くまもとけん</sup>で発見<sup>はっけん</sup>された柑橘<sup>かんきつ</sup>で、美生柑<sup>みしょうかん</sup>・宇和<sup>うわ</sup>ゴールド・ジューシーオレンジなど、様々な呼<sup>よ</sup>び方<sup>かた</sup>があります。晩柑<sup>ばんかん</sup>は晩成<sup>ばんせい</sup>（普通<sup>ふつう</sup>より遅<sup>おそ</sup>くできること）の柑橘<sup>かんきつ</sup>という意味<sup>いみ</sup>です。