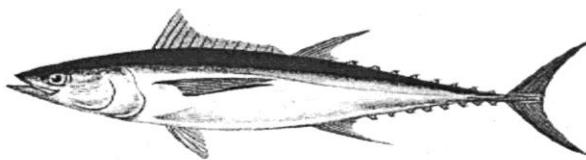


10月3日(水)

まぐろ



まぐろは、尾びれを左右にふって、速いスピードで泳ぎます。ゆっくり泳いで体を休めるといわれています。
いわしやあじ、さば、とびうおなどを食べて、大きくなります。

きょうのこんだて
まぐろのオーロラに
スープ
きゅうりとコーンのゆずドレッシング
コッペパン
いちごジャム
きゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぶん、なたねあぶら じゃがいも、さとう オリーブあぶら コッペパン、いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) まぐろ、あかみそ、ベーコン きゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ、にんじん ハゼリ、きゅうり、コーン ゆず(かじゅう)

クイズ3 まぐろのオーロラ煮に使われている調味料は、つぎのうちどれでしょう
か。

①しょうゆ ②赤みそ ③マヨネーズ

一口メモ

○今日の主菜は、「まぐろのオーロラに」です。

しょうがじるで下味をつけたまぐろを油であげて、赤みそ、さとう、ケチャップで作ったたれをからめます。



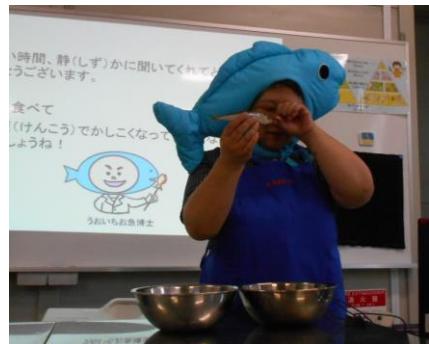
まぐろ



オーロラソースの材料

赤みそ、さとう、ケチャップのたれが赤いので、オーロラという名前をこんだてにつけました。オーロラとは、あけぼのという意味があります。あけぼのとは、夜明けの空が明るくなることです。

○月曜日にお話しに来てくださった(株)うおいちの中西様のお話によれば、健康のためにも魚を食べていきましょうのことでした。



①魚を食べるチャンスは、のがさないようにしましょう。

②魚がきらいだとしても、食べた日の体調にもよる

かもしれない、魚にはたくさんの種類の魚があるので、魚によって味がちがうので食べる機会があれば、どんどん食べましょう。

③同じ魚でも季節や鮮度によって味がちがうので、食わずぎらいにならないで何回もチャレンジしてみましょう。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	きゅうり	福岡県	パセリ	長野県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②