

10月3日 (水)

まぐろ



まぐろは、^お尾びれを^さ左右に^ふつて、^は速い^{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
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、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 ぎゅうにゅう
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 パセリ、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

- ① しょうゆ ② ^{あか}赤みそ ③ マヨネーズ

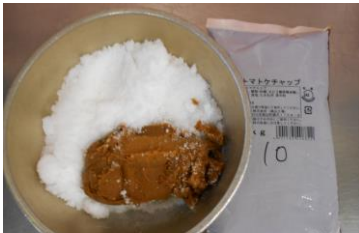
一口メモ

○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。



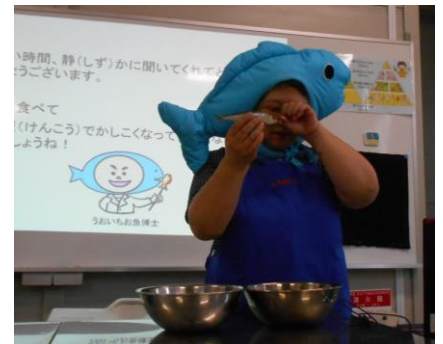
まぐろ



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ろ
のことです。

○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たいと思いますとのことでした。



- 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 魚がきらいだと思っても、食べた日の体調にもよる
かもしれなし、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 ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②