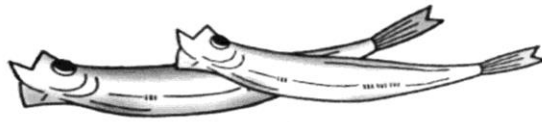
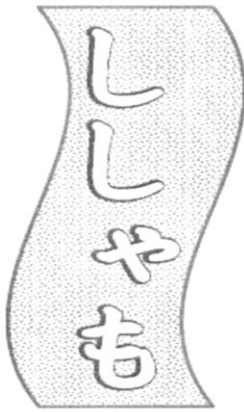


## 11月8日 (木)



ししゃもは、北海道の太平洋岸にすむ  
キュウリウオ科の魚です。  
川で生まれ、海で1年半くらいかけて成長  
した後、10～11月ごろには再び川をさか  
のぼって卵を産みます。  
給食に使われているししゃもは、カラフト  
シシャモ(カペリン)と呼ばれる魚です。

## きょうのこんだて

やきししゃも  
ごもくじる  
きんぴらごぼう  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さといも、サラダあぶら さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ししゃも、けいにく、うすあげ だしこんぶ、けずりぶし ぶたにく、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) はくさい、たまねぎ、みつば ごぼう、にんじん

クイズら ししゃもはほねごと食べることができますが、ほねに多くふくまれる  
えいようそは、つぎのうちどれでしょうか。  
① カルシウム ② たんぱく質 ③ ししつ

## 一口メモ

○今日の主菜は「やきししゃも」です。給食のししゃもは、  
メスなので、子もちししゃもです。



日本では、北海道の太平洋岸だけにすんでいます。  
ししゃもを漢字で書くと、「柳葉魚」です。アイヌの神  
によって柳の葉からつくられた魚という伝説から  
「柳葉魚」と名づけられました。ししゃもは、頭から  
しっぽまで食べることができる魚なので、おすすめです。

○副菜は「きんぴらごぼう」です。細切りにしたごぼうと  
にんじんをあまからくいためた料理です。

「きんぴら」と名前がついているのは、江戸時代に流行した  
「金平浄瑠璃」の主人公「坂田金平」の名前に由来します。

坂田金平は、坂田金時(金太郎)のむすこという設定でとても  
強くて、次々に悪者を退治する人として描かれていました。



ごぼうは、むかしから滋養豊富な野菜として食べられていて、  
ごぼうの歯ごたえが、坂田金平の強さに通じることから「きん  
ぴらごぼう」と名づけられました。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	さといも	愛媛県
ごぼう	青森県	はくさい	大分県	みつば	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①