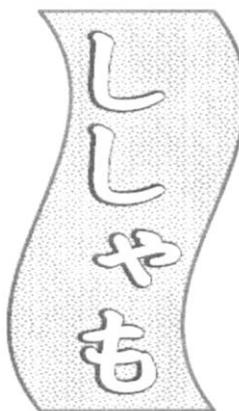


## 11月8日 (木)



ほっかいどう たいへいようがん  
ししゃもは、北海道の太平洋岸にすむ  
かさかな  
キュウリウオ科の魚です。  
がわり うみ ねんはん せいかう  
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  
たまご う のぼって卵を産みます。  
きゅうしょく つか  
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⑥ ししゃもはほねごと食べることができます。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 しつつ

## 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。

ほっかいどう たいへいようがん  
日本では、北海道の太平洋岸だけにすんでいます。  
かんじ ししゃも かみ  
ししゃもを漢字で書くと、「柳葉魚」です。アイヌの神  
やなぎ は さかな でんせつ  
によって柳の葉からつくられた魚という伝説から  
ししゃも  
「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。

ふくさい ほそぎ  
○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いためた料理です。

なまえ えどじだい りゅうこう  
「きんぴら」と名前がついているのは、江戸時代に流行した  
きんぴらじょうるり しゅじんこう さかたきんぴら ゆらい  
「金平淨瑠璃」の主人公「坂田金平」の名前に由来します。

さかたきんぴら さかたきんとき せってい  
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  
わるもの たいじ えが  
強く、次々に悪者を退治する人として描かれていました。



じょうほうふ やさい  
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、  
は さかたきんぴら  
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