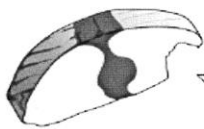
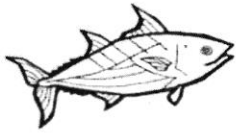


# 11月29日(木)

## なまりぶし



なまりぶしは、かつおの身を蒸して干したものです。

赤のグループの食べ物で、おもに体をつくる働きがあります。たんぱく質のほか、鉄やビタミンB群、ビタミンDも多く含んでいます。

とくに血合い(こげ茶色のところ)は、鉄がたっぷり含まれています。  
のこさず食べましょう!

きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに  
みそしる  
ほうれんそうのごまあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、じゃがいも すりごま(しろ) いりごま(しろ) ごはん
あか	(おもにからだをつくる) なまりぶし、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし 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 もやし、あおねぎ、しめじ ほうれんそう

クイズ20 秋にとれるかつおの別名は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① はつがつお ② おそがつお ③ もどりがつお

### 一口メモ

○今日の主菜は、「なまりぶしのしょうがに」です。

かつお



なまりぶしは、かつおぶしを作るのと同じように  
カツオをにて、うろこやほね、かわの一部をとって  
20～30分間蒸してつくります。

関西では、「なまぶし」ともいいます。



なまりぶし

血合い肉

給食では、クラスごとの容器に なまりぶし、せん切り  
にしたしょうが、さとう、みりん、こい口しょうゆ、料理酒、  
水を合わせた調味液をクラスごとの容器に入れて、  
焼き物機で250度25分間煮ました。

茶色くなっている部分には、血合い肉といって、鉄が多く

ふくまれていますので、しっかり食べましょう。

○かつおは、春と秋の2回しゅんがある魚です。5月ごろに美味しいかつおを「初がつお」といいます。秋においしくなるかつおを「戻りがつお」といいます。

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	ほうれん草	徳島県
たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	しめじ	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：③