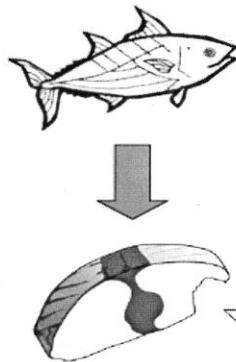


11月29日(木)

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、うろこやはね、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。



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月ごろにおいしいかつおを「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。

なまりぶし

血合い肉

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