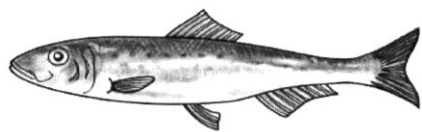


12月5日 (水)

いわし



いわしは、子どものころは、
うみ あさ 海の浅いところで育ちます。

おとなになると日本の
おきあひ かいゆう 沖合を回遊します。

日本でもっとも多く出回っているいわしは「マイワシ」
です。体に黒い点が7個ならんでいるのが特ちょうです。

「高野豆腐の卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

いわしのしょうがに
うすくずじる
こうやどうふのたまごとじ
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、さといも、でんぶん ごはん
あか	(おもにからだをつくる) いわし、きりこんぶ、だしこんぶ けずりぶし、けいらん こうやどうふ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) しょうが、だいこん、はくさい にんじん、みつば、しいたけ むきえだまめ

クイズ3 こうや豆腐の別名は何というのでしょうか。

① 水なし豆腐 ② かんそう豆腐 ③ こおり豆腐

一口メモ

こんしゅう は くち けんこうきょうちようしゅうかん
○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

きょう 今日のかむかむメニューは「こうや豆腐の

たまごとじ」です。

ひとくち かいしき 一口30回意識してかんで食べましょう。

きゅうしよくじ かん けんこういいんかい ほうそう 給食時には「健康委員会」からも放送しますので、よく聞いてください。食後には、
きよく 歯みがきサンバの曲に合わせていつもよりていねいに歯をみがきましょう。

しゅさい に
○今日の主菜は「いわしのしょうが煮」です。

ことし きょうしつ 今年10月に3年生がうけた「おさかな教室」で

てびら さかな 手開きした魚もいわしでした。

おし きょうだい その時に教えていただいた「いわし3兄弟」は、まいわし、うるめ

きゅうしよく いわし、かたくちいわしでした。今日の給食では「まいわし」を

かく ちようみえき い や もの 使っています。各クラスごとにいわしと調味液を入れて、焼き物



き ど ふんかん に 機で250度で30分間煮ました。

さかな にく えいよう なかにしさま 魚には、肉にはない栄養もあります。うおいちの中西様に

おし さかな た 教えていただいた「魚を食べるチャンスは、のがさないよう

とお さかな にがて ひと きょう にしましょう。」の通り、魚が苦手な人も今日のいわしは

た チャレンジして食べましょう。



はくさい	愛知県	にんじん	長崎県	しいたけ	岐阜県
さといも	愛媛県	だいこん	徳島県	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：③