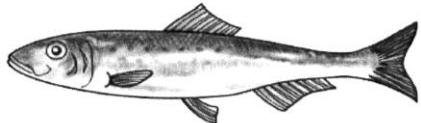


## 12月5日(水)

いわし

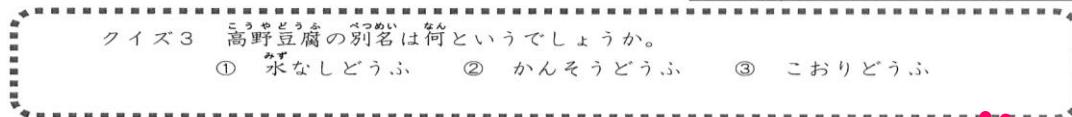
いわしは、子どものころは、  
海の浅いところで育ちます。おとなになると日本の  
沖合を回遊します。日本でもっとも多く出回っているいわしは「マイワシ」  
です。体に黒い点が7個ならんでいるのが特徴です。

「高野どうふの別とじ」は、「卵」との面別対応献立です。

## 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	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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



## 一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。  
今日はかむかむメニューは「こうやどうふの  
たまごとじ」です。



今週は、「歯と口の健康強  
調週間」です。よくかん  
で食べることを意識しま  
しょう。

一口30回意識してかんで食べましょう。  
給食時間には「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、  
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。

○今日の主菜は「いわしのしょうが煮」です。



今年10月に3年生がうけた「おさかな教室」で



手開きした魚もいわしでした。

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  
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  
使ってています。各クラスごとにいわしと調味液を入れて、焼き物

機で250度で30分間煮ました。



魚には、肉にはない栄養もあります。うおいちの中西様に  
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  
にしましょう。」の通り、魚が苦手な人も今日のいわしは  
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