

1月29日(火)



[さばの脂質に含まれる成分]

- ★ドコサヘキサエン酸(DHA)…脳の働きを助ける。
 ★エイコサペンタエン酸(EPA)…血管の病気を予防する。
 ☆今日の給食では、さばのみそ煮として登場します。

きょうのこんだて

さばのみそに
 ごもくじる
 もやしのあますあえ
 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、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) さば、あかみそ、だしこんぶ とうふ、けずりぶし 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、たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん、みつば えのきたけ、もやし

クイズ15 学校給食に登場したことのない「汁もの」は、次のうちどれで

- しょうか。
 ① かす汁 ② ごもく汁 ③ ならべ汁

一口メモ

○今日の主菜は「さばのみそに」です。さばには
 からだをつくるもとになるたんぱく質がふくまれ
 ています。さばのしぼうには、DHA(ドコサヘキ
 サエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がふくまれています。肉にはふくまれていない
 成分なのでしっかりさばを食べましょう。今日は、さばを大きなかまにだしこんぶをしいて、
 しょうが、さとう、みりん、赤みそであじつけした調味液でにふくめました。



○きのう5年生がなかよし畑で栽培していたなにわの伝統
 野菜である「おおさかしろな」を収穫しました。一人ずつ
 ビニールふくろいっぱいにとたくさん収穫できました。
 ご家庭でぜひ、煮びたしなどにご利用ください。



○放課後には、5年生の健康委員会の児童が、
 毎日給食を作ってくださっている(株)一富士
 フードサービスの方々に全校児童が感謝の
 気持ち書いたメッセージカードを届けました。

はくさい	兵庫県	にんじん	鹿児島県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	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