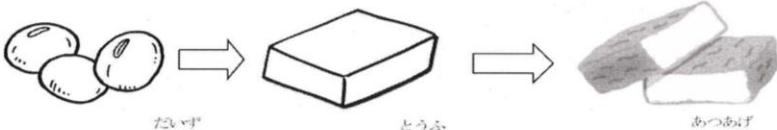


# 3月 7日 (木)

## あつあげのつくりかた

- ① 大豆から作られる「とうふ」を厚めに切る。  
 ② 高温の油で、表面がこいきつね色になるまで  
 あげて、できあがり。

※ 中がとうふの状態をたもつよう、あげすぎに気をつける。



### 一口メモ

○ 昨日の「さよなら給食」の様子です。  
 3年生の教室に行ったグループです。  
 班での会話の一コマです。「今の6年生は少ないね」と3年生の子が言うと「入学のときは、13人やってんよ」と6年生が答えていました。

○ 今日の主菜は「さばのしおやき」です。

さばは、漢字で書くと「鰯」です。

魚へんに青という字を書きます。

さばの背の部分が青いので鰯と書くようになりました。

さばは、背の青い魚です。背の青い魚は、ほかにいわし、あじ、さんまなどです。

いずれの魚も肉にはない栄養があります。

魚にふくまれてるしぶうには、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がふくまれていて血管や脳のはたらきをよくします。

今日は、料理酒としおで下味をつけて、230度で18分間焼きました。



### きょうのこんだて

さばのしおやき  
 あつあげとさといものもの  
 だいこんのみそに  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さといも、さとう ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) さば、あつあげ、けずりぶし あかもそ、しろみそ ぎゅうにゅう
み ど り	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、れんこん にんじん、さんどまめ だいこん

クイズ5 今日の給食にててくる「さば」は、背中が青いことから「青背の魚」とも呼ばれています。次のうち、青背ではない魚はどれでしょうか。

- ① あじ ② いわし ③ かれい