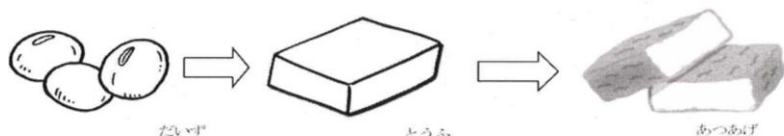


3月7日 (木)

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。



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にも
 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 あかみそ、しろみそ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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

今日の給食にでてくる「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

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。

班での会話の一幕です。「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「鯖」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鯖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ぼうには、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。



にんじん	鹿児島県	だいこん	鹿児島県	さといも(冷)	宮崎県
たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③