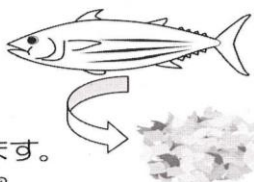


# 3月 12日 (火)

## かつおぶし

かつおぶしは、<sup>さかな</sup>魚の<sup>かつお</sup>かつおから作られます。



### かつおぶしの作り方

1. かつおの<sup>み</sup>身を煮た後、<sup>あと</sup>骨を<sup>ほね</sup>抜く。
2. <sup>けむり</sup>煙でいぶし、<sup>かお</sup>香りをつける。
3. かつおの<sup>ひょうめん</sup>表面をけすって、カビつけをする。
4. できあがったかつおぶしを、けする。



### きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれやき  
みそしる  
こまつなのおひたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ねりごま、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、かつおぶし あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けすりぶし 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) ピーマン、だいこん たまねぎ、にんじん あおなご、えのきだけ こまつな、はくさい

### 一口メモ

クイズ8 <sup>しょくじ</sup>食事の<sup>とき</sup>時によくかむことは大切ですが、<sup>たいせつ</sup>次のうち、よくかむと  
どんなよいことがあるのでしょうか。

- ① <sup>みみ</sup>耳が聞こえやすい ② <sup>あし</sup>足が長くなる ③ <sup>あご</sup>あごがじょうぶになる

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○昨日の「さよなら給食」の様子です。

2年の教室に行ったグループです。

2年生が6年生に「なかよし班遠足で

ありがとう」など6年生に感謝の気持ち

を伝えていました。6年生と同じくら

い大もりのさけのクリームスパゲッティを食べている子もいました。

きのうで今年の「さよなら給食」も終わりました。6年生のみなさん

いすや給食を運んでもらってお疲れ様でした。給食は、今日を

入れてあと7回です。残りの給食も楽しんで食べてください。

○今日の副菜は「こまつなのおひたし」です。食べるときにかつお

ぶしをかけていただきます。

かつおぶしは、むかしの人たちが考えた

すばらしい食品です。かつおぶしの作り方



は、まず<sup>さかな</sup>魚を切ってにることで、<sup>と</sup>あぶらを取ってくさりにくくします。

次に<sup>つぎ</sup>けむりでいぶして、さらにくさりにくくします。そのあと、<sup>きん</sup>菌をつけてほすことで、<sup>すいぶん</sup>水分

が<sup>かんぜん</sup>完全に<sup>せかいいち</sup>なくなってできあがりです。かつおぶしは、<sup>しょくひん</sup>世界一<sup>にんてい</sup>かたい食品でギネスに認定

されています。



にんじん	鹿児島県	はくさい	長崎県	ピーマン	宮崎県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	こまつな	大阪府

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③