

3月 15日(金)



いわしには、体の成長に必要なたんぱく質やカルシウムのほか、自のはたらきを健康に保つビタミンA、体中に酸素を運ぶ鉄などがたくさん含まれています。

きょうのこんだて

いわしのフライ
ごもくじる
もやしのしょうがじょうゆかけ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) なたねあぶら、さとう ごはん
あ	(おもにからだをつくる) いわしフライ、とうふ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん みつば、しいたけ もやし、しょうが

一口メモ

クイズ11 たまごから生まれたばかりの「いわし」を、何と言う
でしょうか。

① おたまじやくし ② しらす

③ メダカ

○今日の主菜は「いわしのフライ」です。

いわしには、体をつくるたんぱく質のほかに、
カルシウム、脂質、ビタミンがたくさんふくまれて
います。

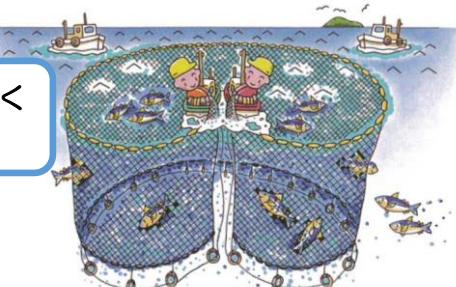


大阪湾で一番たくさんとれるのは、いわしです。大阪湾でとれるマイワシは、えさとなるプランクトンが豊富で、脂がのって頭が小さく丸々と太って味がいいことから「金太郎イワシ」や「トロイワシ」とよばれています。

きんちゃく網漁業という方法でとっています。
○大阪湾では、シラスもたくさんとれます。

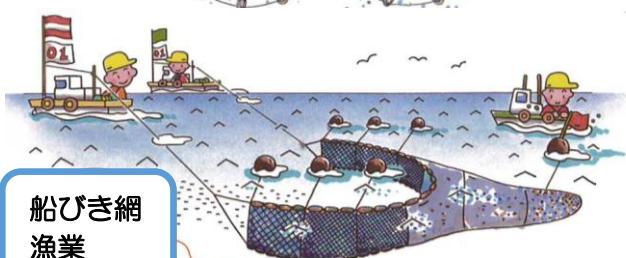


シラスは、いわしの赤ちゃん
です。かまあげシラス
として食べることが
多いです。シラスは



船びき網漁業でとります。

きんちゃく
網漁業



大阪湾でもいろいろな魚がとれます。

大阪湾でとれた魚もすすんで食べるようにならう。

【おまけクイズ】大阪湾で底びき網漁業でとれる魚は、つぎのうちどれでしょうか。

① サワラ ② クロダイ ③ ハモ

にんじん	鹿児島県	はくさい	長崎県	生しいたけ	岐阜県
だいこん	長崎県	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③