

3月 15日 (金)



いわしには、^{からだ}体の成長に必要なたんぱく質やカルシウムのほか、^め目のためにはたらきを健康に保つビタミンA、^{からだじゅう}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
あか	(おもにからだをつくる) いわしフライ、とうふ だいこんぶ、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) 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

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 おたまじゃくし ② しらす ③ メダカ

一口メモ

○今日の主菜は「いわしのフライ」です。

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



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

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、^{あぶら}脂がのって^{あたま}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^{あみぎょぎょう}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^{あか}赤ちゃんです。かまあげシラスとして^た食べることが多いです。シラスは

^{ふな}船びき^{あみぎょぎょう}網漁業でとります。

大阪湾でもいろいろな^{さかな}魚がとれます。

大阪湾でとれた^{さかな}魚もすすんで^た食べるようにしましょう。

【おまけクイズ】大阪湾で^{おおさかわん}底びき^{そこ}網漁業でとれる^{あみぎょぎょう}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 □ 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

