

6月6日 (木)

## よくかんで食べよう

よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
いわしてんぶら  
すましじる  
ぶたにくとさんどまめのいためもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら さとう
あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう いわしてんぶら とうふ だしこんぶ けずりぶし ぶたにく
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ たまねぎ にんじん オクラ さんどまめ

## 一口メモ

クイズ4 いわしには血液の流れをよくするはたらきがある。○でしょうか  
×でしょうか。

○今日の主菜は、いわしてんぶらです。

去年、おさかな教室に来られた(株)うおいちの方から

「いわし」は「いわし3兄弟」があると教えてもらいました。



いわし

いわし3兄弟は「マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシ」です。いわしといえば、ふつうマイワシのことをいいます。カタクチイワシは、ちりめんじゃこやにぼしに加工されます。

ウルメイワシは、めざしとして干して食べることが多いです。

いわしには、たんぱく質やしつ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれています。とくにいわしのしつには、DHAという成分が入っていて、血液の流れをよくするはたらきがあります。

家でもすすんで食べたい魚です。

○副菜の「ぶたにくとさんどまめのいためもの」に使用している

さんどまめは、6月が生で使用できる最後の月です。

しゅんのさんどまめの味を楽しんで食べてください。

○すまし汁には、6月から使うことができるオクラが入っています。

オクラを1本ずつていねいに洗っています。



さんどまめ



オクラ



さんどまめ	鹿児島県	にんじん	徳島県	オクラ	高知県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県	とうふ(冷)	愛知県