

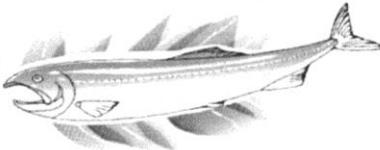
9月 18日 (水)

さけ

さけは、赤のグループの食べ物で、たんぱく質を多く含みます。

さけの身の色はサーモンピンクをしていますが、これは、アスタキサンチンという色素の色です。

また、さけの脂肪には、血液の流れをよくする成分が多く含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さけのしょうゆふうみやき
ごもくじる
こうやどうふのいりに

| | |
|-----|---|
| き | (おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら さとう |
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう さけ、だしこんぶ、けずりぶし ぶたひきにく こうやどうふ、ひじき |
| みどり | (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 たけのこ、あおねぎ えのきだけ、にんじん グリンピース |

クイズ12 さけの卵を「イクラ」といいますが、何語でしょうか。

① 日本語

② 中国語

③ ロシア語

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

一口メモ

○今日の主菜は、「さけのしょうゆふうみやき」です。

さけの身の色は「サーモンピンク」です。



これは、さけがえさとして食べる
甲殻類のプランクトンがもっている

アスタキサンチンという色素がたまって、さけの身が赤っぽくなっています。かにやえびのからやたいやキンメダイの皮の色が、赤いのもアスタキサンチンがふくまれているからです。



さけのたんぱく質は、他の魚よりも消化・吸収がいいです。
脳の働きを助けるDHAや血液の流れをよくするEPAを多くふくんでいます。

○今日の副菜は「こうやどうふのいり煮」です。ふだんよく見る

こうやどうふでは、ありません。今日の給食では、粉末の



こうやどうふを使っています。

豚ひき肉とだしのうまみをしっかりと

こうやどうふにふくませて作ります。

今日はカルシウムなどもしっかりとれる
ように、ひじきも入れました。



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|----------|-----|
| にんじん | 北海道 | 青ねぎ | 徳島県 | えのきたけ | 長野県 |
| たまねぎ | 兵庫県 | キャベツ | 群馬県 | たけのこ(水煮) | 福岡県 |

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③