

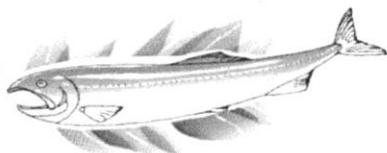
9月18日(水)

さけ

さけは、^{あか}赤の^たグループの^{もの}食べ物
で、^{しつ}たんぱく^{おほ}質を^{ふく}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、これは、アスタキサンチンという^{しき}色素の色です。

また、さけの脂肪には、^{けつえき}血液の^{なが}流れをよくする成分^{おほ}が多く^{ふく}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
こもくじる
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、けすりぶし 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 えのきたけ、にんじん グリーンピース

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 ^{にほんご}日本語 ② ^{ちゅうごくご}中国語 ③ ^{ろしあご}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

^{こうかくるい}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わって、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・吸収がよいです。

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