

## 10月3日(木)

## すききらいなく食べよう!

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。しかし、ひとつの食べ物だけで、必要な栄養素のすべてをとることはできません。すききらいなく、いろいろなものを食べて、元気な体をつくりましょう。



## 一口メモ

クイズ3 さんまが日本で一番とれるところはどこでしょうか。  
①北海道 ②東京 ③大阪

○今日の主菜は「さんまのさんしょうやき」です。

さんまは、秋がしゅんの魚です。

魚の形が、細長く刀のようなので、漢字で書くと「秋刀魚」と書きます。



さんま

ほねつきのさんまを料理酒で下味をつけて、220度で18分間焼いた

さんまに、さとう、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうで作ったたれをかけました。



さんじょうは、香辛料でさんじょうの実をこなにした

ものを給食では、使いました。「さんじょうは、こつぶでもピリリとからい」という言葉があります。意味は、「さんじょうの実は、小さいけれどからいことから、体は、小さくても才能や力量がすぐれていて、などれない」です。

○ほねつきのさんまを上手に食べましょう。



まん中からはし  
を入れて上の身  
を食べます。



ほねの上の身だけをきれいに食べます。

上の身だけをきれいに食べるとほね  
が出てきます。



大きいほねをよ  
けて、下の身を食  
べます。



小さなほねに気を  
つけましょう。

にんじん	北海道	キャベツ	長野県	みつば	大分県
たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	たけのこ(水煮)	愛媛県