

10月3日 (木)

すききらいなく食べよう!

食べものには、いろいろな栄養素が含まれています。しかし、ひとつの食べものだけで、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。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さんまのさんしょうやき
すましじる
こうやどうふのもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、けずりぶし、こうやどうふ
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、にんじん、みつば、えのきたけ、グリーンピース

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。



さんしょうは、香辛料でさんしょうの実をこなにしたもの

ものを給食では、使いました。「さんしょうは、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、「さんしょうの実は、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、あなどれない」です。

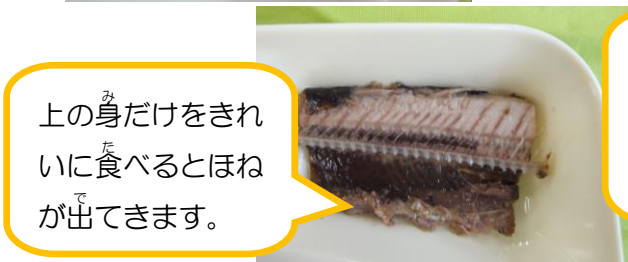
○ほねつきのさんまを上手に食べましょう。



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。



小さなほねに気を付けましょう。

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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①