

11月19日(火)

こまつな

カロテン、カル
シウム、鉄がたっ
ぷりです。

からだ せいちょう たす め はたら
体の成長を助け、目の働
きをよくするカロテンが多い
野菜です。

また、は ほね
歯や骨をじょうぶにす
るカルシウム、貧血を予防する
鉄も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
さごしのおろししょうゆかけ
ごもくめ
こまつなとはくさいのあますあえ

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、さごし、けいにく、 だいすに、きりこんぶ、 けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこんおろし、にんじん、 れんこん、ごぼう、はくさい、 こまつな

クイズ12 さごしは、成長すると呼び名が変わります。どのような呼び名に
なるでしょう。

①さんま ②さけ ③さわら

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は、「さごしのおろししょうゆかけ」です。

さごしは、サバ科の魚です。

さごしが大きくなるにつれ、さごし→やなぎ→さわら
とよばれます。

せいちょう なまえ さかな
さごしのように、成長していくごとに名前のかわる魚
しゅっせうお
を出世魚といいます。

しゅっせうお えんぎ た りょうり かなら
出世魚は、縁起のいいたべもので、おめでたいときに食べる料理には、必ずといって
いいほど出されます。

きゅうしょく したあじ や もの き ど ふんかん や
給食では、さごしにしおをふって下味をつけて、焼き物機で230度15分間焼きます。

や つく
焼いたさごしに、だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆで作ったおろししょうゆの
たれをかけました。

ちい はい た た
小さなほねが、入っているかもしれないので食べるときは、よくかんで食べるようにしま
しょう。

【おまけクイズ】

おな しゅっせうお
つぎのうちさごしと同じ出世魚は、どれでしょうか。

① ぶり ② まぐろ ③ たい



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

ごぼう	北海道	にんじん	北海道	こまつな	長崎県
はくさい	茨城県	れんこん	徳島県	だいこんおろし(冷)	茨城県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①