

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、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  
さごしのおろしじょうゆかけ  
ごもくまめ  
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、 だいこん、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

## 一口メモ

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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

○今日の主菜は、「さごしのおろしじょうゆかけ」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。

さごしのように、成長していくごとに名前のかわる魚を出世魚といいます。

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。

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。

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じょうゆの

たれをかけました。

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】

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

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