

12月10日(火)

いわし



日本でもっとも多く出回っているいわしは「マイワシ」です。
体に黒い点が7個ならんでいるのが特ちょうです。

「高野どうふの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

いわしは、子ども
のころは、海の浅い
ところで育ちます。
おとなになると日本
の沖合を回遊しま
す。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
うすくずじ
こうやどうふのたまごとじ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん でんぶん、さとう さといも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう いわし、きりこんぶ、けいにく だしこんぶ、けずりぶし けいらん、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) しょうが、だいこん はくさい、にんじん、みつば えのきたけ、グリーンピース

クイズ7 「うすくず汁」には、汁を冷めにくくするために、あるものを
使っています。さて、どれでしょうか。

- ① 塩 ② でんぶん ③ しょうゆ

一口メモ

○今日の主菜は「いわしのしょうがに」です。

いわしには、まいわし、うるめいわし、

かたくちいわしの3種があります。

いわしを漢字で書くと「鰯」で魚に弱いと書きます。

ほかの魚のえさになったりして弱いところから名前がついたともいわれています。

水族館では、むれを作って泳ぐようすを見ることができます。これは、ほかの魚から

いわしは、大きな魚だと思わせるためです。

小さい魚ですが、体をつくるもとになるたんぱく質のほかに、カルシウム、鉄分、ビ
タミンも入っていて、育ち盛りのみなさんにはどんどん食べてほしい魚です。

また、いわしなど背の青い魚がもっているしぼうは、体にとってもいいはたらきをして
くれます。給食では、1クラス分の人数のいわしを容器に入れて、250度で30分間、
焼き物機で煮ました。

○副菜の「高野どうふのたまごとじ」です。高野どうふは、

とうふを凍らせてから乾燥したものです。

とうふと違ってスポンジ状になるので、煮ものなどに
使うと味がよくしみこんでおいしいです。



マイワシ



だいこん	長崎県	にんじん	愛知県	しょうが	高知県
はくさい	和歌山県	さといも	愛媛県	みつば	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②