

12月10日(火)

いわし



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。

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。
体に黒い点がア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、「たまご」の個別対応献立です。

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
うすくすじる
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きととのえる) しょうが、だいこん はくさい、にんじん、みつば えのきだけ、グリンピース

クイズワ 「うすくすじ」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 ソウゆ

一口メモ

○今日の主菜は「いわしのしょうがに」です。



マイワシ

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つ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、むれを作つ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、ビタミンも入つていて、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つてゐるしほうは、体にと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。

とうふと違つ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。



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