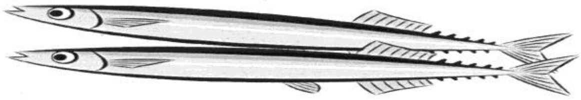
上福島小学校　毎日食育通信　　　　令和2年度10月分の給食【10／1(木)～10／30(金)】

10月1日　（木）

さんま

さんまには、体をつくる**たんぱく質**や体の調子を整える**ビタミンB_2**が多く含まれています。

また、脂質には、脳の働きを助ける成分や、血管の病気を予防する成分などが含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さんまのみぞれかけ
みそしる
ぎゅうひじきそぼろ

き	**おもにエネルギーのもとになる**	ごはん あぶら、さとう
あか	**おもにからだをつくる**	ぎゅうにゅう さんま、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうひきにく、ひじき
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、ゆず はくさい、たまねぎ にんじん、あおねぎ えのきたけ、しょうが

クイズ１　「さんまのみぞれかけ」に使われている野菜は次のどれでしょうか。
①　たまねぎ　　②　だいこん　　③　はくさい

一口メモ

○校庭のかたすみに赤い花が咲いているのに気づいていた人はいましたか。
赤い花は「ひがん花」といいます。
秋のおひがんのころに咲く花なので「ひがん花」と名づけられました。
別の名は「まんじゅしゃげ」ともいいます。 昨日、4年生が「ひがん花」の絵をかいていました。大人気のマンガ「鬼滅の 刃 」にも青いひがん花が出ているそうですよ。

○今日の主菜は「さんまのみぞれかけ」です。
さんまは、からだをつくるもとになるたんぱく質やビタミンB2が、たっぷり入っています。さんまは、背の青い魚なので、さんまのあぶらには、体にいいEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）もふくまれてます。ほねを外して上手に食べましょう。みぞれかけは、だいこんおろしを使った料理のことをさします。だいこんおろしが、 みぞれに似ているところから名前がつきました。

はくさい	長野県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県	しょうが	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②