

11月27日(金)

## なまりぶし



なまりぶしは、新鮮なかつおを原料にして作られます。かつおの身をゆでて冷まし、骨や皮を取りのぞいた後、いぶして(けむりにあてて)乾燥させたものです。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
なまりぶしのしょうがに  
みそしる  
ほうれんそうのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう なまりぶし、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしきととのえる たまねぎ、にんじん ちやし、あおねぎ えのきたけ、ほうれんそう しょうが

クイズ18 なまりぶしの栄養で多いのは、つぎのうちどれでしょうか。

① ビタミンA ② ビタミンC ③ 鉄

## 一口メモ

〇昨日、ひまわり学級がなかよし畑に植えていたさつまいも

いもを収穫しました。収穫したさつまいもは、少しでし

たが、土とふれあって楽しそうに活動していました。

さつまいもに混じって、じゃがいもがひとつとれました。

その後、運動場

の学習園に、

たまねぎと

だいこんを

植えました。たまねぎとだいこんの収穫を楽しみにしましょう。

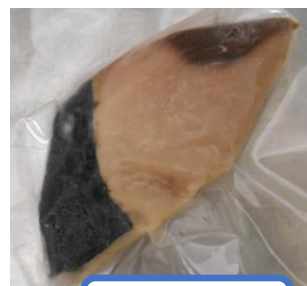
〇今日の主菜は「なまりぶしのしょうが煮」です。

なまりぶしは、魚ですが、なまりぶしという魚は、いません。



かつお

なまりぶしは、かつおの身をゆでて冷まし、ほねや皮をとったあと、けむりでいぶしたものです。



なまりぶし

なまりぶしは、むかしから作っていた伝統的な食品です。ほねがないので食べやすいです。たんぱく質もたっぷりあります。血合い肉の部分は、鉄がとれます。しっかり食べましょう。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ほうれんそう	徳島県
にんじん	熊本県	青ねぎ	高知県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

