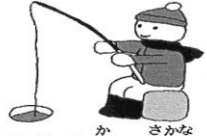


2月5日 (金)

わかさぎ



わかさぎは、ししゃもと同じキュウリウオ科の魚です。油であげる、焼く、煮るなどいろいろな調理で味わうことができ、骨がやわらかいため、丸ごと食べることができます。

今日の「わかさぎフライ」はかみごたえがあります。しっかりとよくかんで食べましょう。

きょうのこんだて
 レーズンパン
 ぎゅうにゅう
 わかさぎフライ
 はくさいのスープ
 カリフラワーのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる レーズンパン、あぶらさとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく わかさぎフライ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる はくさい、コーン にんじん、えだまめ カリフラワー

クイズ5 わかさぎフライは、骨ごと食べられるのである栄養素がたくさんとれます。何でしょうか。
 ① カルシウム ② ビタミンC ③ たんぱく質

一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
 給食時間に、かむかむメニューを一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「わかさぎフライ」です。食後は、ていねいに歯みがきをしましょう。今日は最終日です。ふり返りもしてください。健康のために、しっかりかむことを意きして食べましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



先週の金曜日に4年生が5年生の理科で学習する「アブラナ」の種を学習園にまきました。
 4年生のみなさんは朝夕に水やりをお願いします。



今日の主菜は、かむかむメニューにも



なっている

「わかさぎフライ」です。

わかさぎを漢字で書くと「公魚」です。わかさぎを公の魚と書くのは、江戸時代に今の茨城県の藩主が、将軍の徳川家にわかさぎを差し上げたところ、将軍が大変喜んだことから、将軍家ご用達の魚とされたから、「公魚」と漢字がつけられました。今日のわかさぎは、頭からしっぽまで食べることができます。

はくさい	愛知県	カリフラワー	熊本県	わかさぎフライ	カナダ
にんじん	鹿児島県	コーン(冷)	北海道	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①