

3月15日(月)



いわしには、^{からだ}体をつくる^{しつ}たんぱく質のほかに、^{しじつ}脂質も含まれています。いわしの脂質には、^{のう}脳の働きをよくしたり、^{けつえき}血液の流れをよくしたりする働きがあるといわれています。

今日は、いわしをフライにしているので、ほねごと食べることができ、ほねや歯をじょうぶにする^{カルシウム}カルシウムもたくさんとることができます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしのフライ
みそしる
きゅうりのあかじそあえ

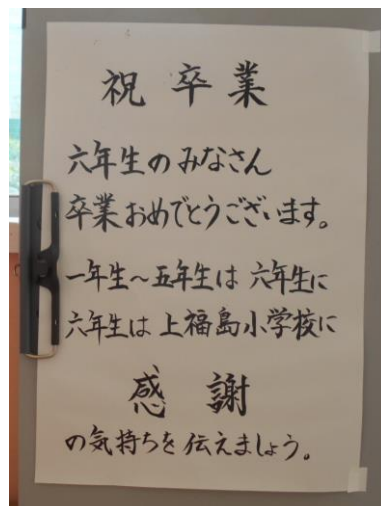
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、いわしフライ うすあげ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる あおねぎ、たまねぎ にんじん、だいこん きゅうり

クイズ11 ^{のう}脳の働きをよくする^{しじつ}いわしの脂質は、何というのでしょうか。

① ^{でいえいちえー}DHA ② ^{でいえいちびー}DHB ③ ^{でいえいちしー}DHC

一口メモ

○児童朝会での校長先生は「^{じどうちようかい}今週の^{こんしゅう}金曜日に^{そつぎようしき}卒業式があります。今年も昨年と同じ^{ねんせい}卒業生と家の方だけの出席となります。1年生から5年生の人たちは、『6年生に^きありがとうの^{つた}気持ちを伝える^{しゅう}週』にしましょう。6年生の人たちは『上福島に^きありがとうの^{つた}気持ちを伝える週』にしてください。』と話されました。今週は、感謝の^き気持ちを持ってやさしい心^{こころ}おだやかな心^{こころ}で過ごしましょう。



○今日の主菜は「^{きょう}いわしの^{しゅさい}フライ」です。

いわしといえば、「マイワシ」のことをいいます。

いわしは、^{おお}大きくなっても20cmぐらいの^{おお}大きさ

です。いわしを漢字で書くと「^{かんじ}鰯」です。

いわしは、^{うみ}海からあげるとすぐ弱^{よわ}くなってしまうので、

^{うおへん}魚偏に弱いと書きます。海では大きな^{うみ}魚から^{おお}身を

^{まも}守るために群れになって泳いでいます。

^{おおさかわん}大阪湾でもあぶらがのって、^{あたま}頭が^{ちい}小さく丸々と^{まるまる}太った^{ふと}

「^{きんたろう}金太郎イワシ」や「^{なつ}トロイワシ」が夏にとれます。



だいこん	鹿児島県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	きゅうり	宮崎県	うすあげ(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①