

3月 15日 (月)



いわしには、体をつくるたんぱく質のほかに、脂質も含まれています。いわしの脂質には、脳の働きをよくしたり、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ます、ほねや歯をじょうぶにする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	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、あかもそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
み	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、たいこん きゅうり

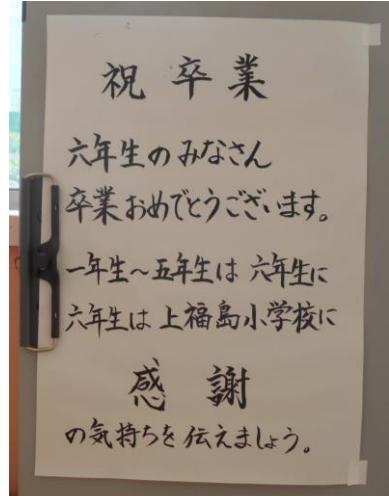
クイズ11 脳の働きをよくするいわしの脂質は、何というでしょうか。

① DHA ② DHB ③ DHC

一口メモ

○児童朝会での校長先生は「今週の金曜日に卒業式があります。今年も昨年と同じ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年生にありがとうの気持ちを伝える週』にしましょう。

6年生の人たちは『上福島にありがとうの気持ちを伝える週』にしてください。」と話されました。今週は、感謝の気持ちを持ってやさしい心おだやかな心で過ごしましょう。



○今日の主菜は「いわしのフライ」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、大きくなても20cmぐらいの大きさです。いわしを漢字で書くと「鰯」です。

いわしは、海からあげるとすぐ弱くなってしまうので、魚偏に弱いと書きます。海では大きな魚から身を守るために群れになって泳いでいます。

大阪湾でもあぶらがのって、頭が小さく丸々と太った「金太郎イワシ」や「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