

**4月26日(月)**

# まぐろ

からだ  
体をつくるもとになる  
たんぱく質が多く含まれて  
います。

まぐろの脂質には、血液の流れをよくするエイコサペンタ  
エン酸(EPA)や脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸  
(DHA)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  
まぐろのオーロラに  
ふくめに  
キャベツのあかじそあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぶん あぶら、さとう じゃがいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう まぐろ、あかみそ、けいにく けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、たまねぎ にんじん、えだまめ しいたけ、キャベツ

クイズ12 「まぐろのオーロラ煮」のたれに使われる調味料はどれでしょう。

- ①ケチャップ ②赤みそ ③さとう

## 一口メモ

○昨日も大阪府では新型コロナウィルスに感染した  
人が1000人を超みました。今日から5月11日まで  
の緊急事態宣言が出ている間も学校で給食を食  
べます。給食の時間は、マスクを  
はずします。今まで以上にしゃべ  
らないように静かに、前を向いて  
食べるようしましょう。



食べ終わったあとは、マスクをすぐにつけるようにしましょう。

○今日の主菜は「まぐろのオーロラに」です。

しうが汁で下味をつけたまぐろに、でんぶんを  
まぶして油あげたあと、ケチャップ、さとう、  
赤みそで作ったタレをからめました。  
オーロラとは、夜が明けるころのことをいいます。  
ケチャップ、さとう、赤みそで作ったソースの色が、  
夜が明けるころのオレンジがかかったピンク色に  
になっているのでオーロラ煮と名前をつけました。



赤みそ



さとう



ケチャップ

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	熊本県	しいたけ(乾)	大分県
たまねぎ	長崎県	キャベツ	和歌山県	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：①②③