

5月28日(金)

きびなご



きびなごは、あたたかい海を好む魚です。春から初夏にかけて、卵を産むために日本の海岸近くにやってきます。この頃のきびなごが一年で一番おいしい時期(旬)です。

体長10センチメートルくらいの小さな魚です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
きびなごてんぶら
ぶたじる
わかたけに

| | |
|-----|--|
| | おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら、さとう |
| き | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、 きびなごてんぶら、ぶたにく、 あかみそ、しろみそ、 だしこんぶ、けずりぶし、 わかめ |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ、 だけのこ |

クイズ17 わかたけに使われている海藻は、つぎのうちどれでしょうか。

- ①ひじき ②のり ③わかめ

一口メモ

○今日の主菜は「きびなごてんぶら」です。



きびなご

きびなごは、からだに美しい銀色と青の
帯のようなもようがあります。大きくなつて
も10センチほどの小さな魚です。

きびなごという名前は、鹿児島県南部の方言からつきました。鹿児島県南部では、

「帯」のことを「キビ」といいます。また、小魚のことを「ナゴ」といいます。

小さな魚の中央にある青白いもようを帯とみて、「きび(帯)なご(小魚)」と呼ぶよう

になりました。給食では、油であげて、あま酢のたれをかけます。

○副菜は「わかたけ煮」です。わかたけ煮は、

和食でたけのことわかめをだしであまからく
煮た料理です。春に収穫されるたけのこと

わかめは「春先の出会いもの」といわれて
います。出会いものとは、同じ季節に出回る

しゅんの食べ物で、料理に使うと相性のよい食材のことです。海の幸、山の幸などしゅんの
食材を組み合わせることで、互いの味や香りが引き立ち、豊かなしゅんの味覚、味わい、
季節感が楽しめます。給食では5月に新物のたけのこを使う時に「わかたけ煮」をだしてい

ます。



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|----------|-----|
| キャベツ | 兵庫県 | にんじん | 長崎県 | たけのこ(水煮) | 愛媛県 |
| たまねぎ | 兵庫県 | 青ねぎ | 徳島県 | わかめ(冷) | 岩手県 |

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③