

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来てくれます。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
きびなごてんぷら
ぶたじる
わかたけに

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、 きびなごてんぷら、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、 たけのこ

クイズ17 わかたけにに使われている海そうは、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「きびなごてんぷら」です。

きびなごは、からだに美しい銀色と青の帯のような模様があります。大きくなっても10センチほどの小さな魚です。



きびなご

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