

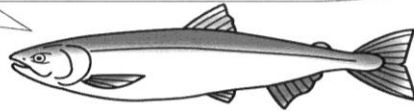
9月27日(月)

さけ

さけは、<sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>グループの<sup>もの</sup>食べ物  
で、たんぱく<sup>しつ</sup>質を<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含みます。

さけの身の色は赤い色をしていますが、これは、アスタキサンチンという色素の色です。

また、さけの脂肪には、血液の流れをよくする成分が多く含まれています。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
さけのしょうゆふうみやき  
ごもくじる  
こうやどうふのいりに

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、さけ だしこんぶ、けずりぶし だたびきにく、 こうやどうぶ(ふんまつ) ひじき
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、たけのこ あおねぎ、えのきだけ にんじん、グリーンピース

クイズ17 さけは赤身あかみの魚でしょうか、白身さかなの魚でしょうか。

① <sup>あか</sup>赤 <sup>み</sup>身 <sup>さかな</sup>の魚      ② <sup>しろ</sup>白 <sup>み</sup>身 <sup>さかな</sup>の魚

一口メモ

じ どう ちやうかい こうちようせんせい きんきゆうじ た い せんげん かいじよ  
○児童朝会で校長先生は「緊急事態宣言ももうすぐ解除され

きのう　にん　かんせんしゃ　いちにち  
 ですが、昨日も386人の感染者がでています。一日に

何回も手洗いをしたり、できるだけマスクをつけたりして、

かんせん  
感染がしないようにしましにちょう。」と「9月21日にちから30日まで秋の交通安全運動あき こうつうあんぜんうんどうです。



まいにち      とうげこう      ある  
毎日の登下校はもちろん歩いているとき

じてんしゃ の こうつう き  
や自転車に乗っているときに交通に気を

つけて、特にとく自転車じてんしゃは、免許めんきょがなくても乗の

れませんが、<sup>くるま</sup>車と<sup>おな</sup>同じで、<sup>ほ こうしゃ</sup>歩行者とぶつかっ

て大きな事故を起こしてしまうかもしれません。自転車に乗るときは特に安全に気をつけ

の  
て乗りましょう。」と話はなされました。

きょう きゅうしよく ふくさい こうや に  
○今日の給食の副菜は「高野どうふのいり煮」です。

こうや つく やく ねんまえ  
高野どうふは、とうふから作ります。約800年前のかまくら

じだい わかやまけん こうやさん ほう つく  
時代に和歌山県の高野山のお坊さんたちが作ったのが

はじ  
始まりといわれています。しょうじんりょうり  
精進料理として食べていたとうふ

が、冬に凍<sup>ふゆ</sup>ってしまい、次<sup>こお</sup>の目<sup>つぎ</sup>に食<sup>ひ</sup>べた<sup>た</sup>て<sup>た</sup>て<sup>た</sup>みたら食感<sup>しょつかん</sup>が

ちが  
違ちがっておいしかったそうです。給食きゅうしょくでは、粉こなの高野こうや豆腐とうふを

つか  
使っています。



キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	たけのこ(水煮)	愛媛県
たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	えのきたけ	長野県

**ごみの分別** ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②