

# 9月27日(月)

**さけ**

さけは、赤のグループの食べ物で、たんぱく質を多く含みます。

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<br>ごはん、あぶら<br>さとう   |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、さけ<br>だしこんぶ、けずりぶし<br>ぶたひきにく、<br>こうやどうふ（ふんまつ）<br>ひじき |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>キャベツ、たまねぎ、たけのこ<br>あおねぎ、えのきだけ<br>にんじん、グリンピース         |

クイズ17 さけは赤身の魚でしょうか、白身の魚でしょうか。  
① 赤身の魚 ② 白身の魚

## 一口メモ

○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そうですが、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、感染しないようにしましょう。」と「9月21日から30日まで秋の交通安全運動です。



毎日の上下校はもちろん歩いているときや自転車に乗っているときに交通に気をつけて、特に自転車は、免許がなくても乗ますが、車と同じで、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乗りましょう。」と話されました。

○今日の給食の副菜は「高野どうふのいり煮」です。

高野どうふは、とうふから作ります。約800年前のかまくら時代に和歌山県の高野山のお坊さんたちが作ったのが始まりといわれています。精進料理として食べてたとうふが、冬に凍ってしまい、次の日に食べたてみたら食感が違つておいしかったそうです。給食では、粉の高野どうふを使っています。



|      |     |      |     |          |     |
|------|-----|------|-----|----------|-----|
| 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 | えのきだけ    | 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