

11月5日(金)

骨ごと食べる魚と栄養素

わかさぎやししゃもなどの魚は、骨がやわらかいため、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。

魚を骨ごと食べると、カルシウムをたくさんとることができます。



今日の「わかさぎフライ」は
かみごたえがあります。
よくかんで食べましょう。

きょうのこんだて

コッペパン(バター)
ぎゅうにゅう
わかさぎフライ
スープ
カリフラワーとコーンのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、バター あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう わかさぎフライ、ぶたにく
みどり	おもにからだのしょうじをととのえる キャベツ、たまねぎ さんどまめ、にんじん カリフラワー、コーン

クイズ4 ひとくちなんかい 一口何回かんで食べるとよいといわれているでしょう。

① 5回 ② 10回 ③ 30回

一口メモ

今日の主菜は「わかさぎフライ」です。わかさぎは

これからの季節がしゅんの魚です。

大きくなっても10～15cmほどの小さな魚です。

漢字では、公の魚と書きます。江戸時代に将軍家

にさしあげられていた魚なので、「公魚」となりました。

今日のわかさぎは、骨までやわらかいので、頭からしっぽまで、丸ごと食べることができます。歯や骨をじょうぶにするカルシウムがしっかりとれます。

また、わかさぎには、カルシウムを体にとりこみやすくするビタミンDも入っているので、おすすめの魚です。しっかりとよくかんで食べましょう。



わかさぎ

今日の副菜は「カリフラワーとコーンのサラダ」です。カリフラワーもこれからの季節に



おいしくなる野菜です。カリフラワーは、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。

カリフラワー(cauliflower)は、フラワー(flower)という言葉が入っているように、カリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。フラワー(flower)は、花という意味です。

たまねぎ	兵庫県	キャベツ	愛知県	コーン(冷)	北海道
にんじん	北海道	カリフラワー	徳島県	さんどまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③