

# 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	おもにからだのちょうしをととのえる 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 一口何回かんで食べるとよいと言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季節がしゆんの魚です。



わかさぎ

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。江戸時代に將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。

○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	さんどまえめ(冷)	台湾