

# 11月9日(火)

## なまりぶし

なまりぶしは、新鮮なかつおを原料にして作られます。かつおの身をゆでて冷まし、骨や皮を取りのぞいた後、いぶして乾燥させたものです。



※いぶして…けむりにあてて

赤のグループの食べ物で、おもに体をつくる働きがあります。

### きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
なまりぶしのしょうがに  
なめこのみそしる  
ほうれんそうのごまあえ

|     |  |
|-----|--|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>さとう、すりごま、いりごま                         |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう<br>なまりぶし、うすあげ<br>あかみそ、しきみそ<br>だしこんぶ、けずりぶし |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>しょうが、だいこん、にんじん<br>なめこ、ほうれんそう              |

クイズ6 春にとれるかつおは「初がつお」と言います。秋にとれるかつおは何と言うでしょう。  
①かえりかつお ②もどりがつお ③うまいかつお

### 一口メモ

○きのう、ひまわり学級で学習園に植えていたさつまいもを収穫しました。さつまいものつるを切ってから、つるを引っ張りました。



その後、さつまいもの株のあたりの土をやわらかくしてから、さつまいもを収穫しました。さつまいもは、根っこ部分が土の中で大きくなくなったものです。2年生も学習園にさつまいもを育てています。2年生のみなさんは、収穫を楽しみにもう少しまってくださいね。

○今日の主菜は「なまりぶしのしょうが煮」です。

なまりぶしは魚ですが、なまりぶしという魚は海の中で泳いでいません。なまりぶしは、

新せんなかつおから作られます。かつおの身をゆでてから

骨や皮をのぞいて、けむりにあてて乾燥したものです。



体をつくるもとになるたんぱく質のほかにも、鉄、ビタミンBやビタミンDもふくまれていますので、しっかり食べましょう。

|      |     |        |     |         |       |
|------|-----|--------|-----|---------|-------|
| しょうが | 高知県 | だいこん   | 長崎県 | なめこ(水煮) | 新潟県   |
| にんじん | 北海道 | ほうれんそう | 徳島県 | すりごま    | グアテマラ |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②