

## 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 ごはん さとう、すりごま、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう なまりぶし、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けすりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、だいこん、にんじん なめこ、ほうれんそう

クイズら 春にとれるかつおは「初がっお」と言います。秋にとれるかつおは荷と言うでしょう。

①かえりかつお ②もどりかつお ③うまいかつお

## 一口メモ

〇きのう、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。



そのあと、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、根っこの部分が土の中で太く  
大きくなったものです。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。

〇今日の主菜は「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 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②