

11月18日(木)

ししやも

ししやもは、北海道の太平洋岸にすむキュウリウオ科の魚です。

川で生まれ、海で1年半くらいかけて成長した後、10～11月ごろには再び川をさかのぼって卵を産みます。

給食に使われているししやもは、カラフトシシャモ(カペリン)と呼ばれる魚です。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
やししやも
ごちくしる
さんぴらごぼう

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ししやも、けいにく うすあげ、だしこんぶ けすめぶし、ふたにく
みどり	おもにからだのちようしきをとのえる はくさい、たまねぎ あおねぎ、ごぼう にんじん

クイズ13 骨ごと食べられる小魚は何の栄養素を多くとることができるのでしょうか。

① ビタミン ② カルシウム ③ 鉄

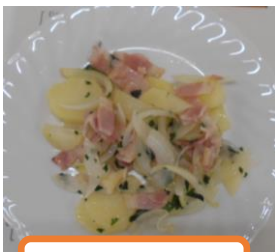
一口メモ

○昨日、6年生が家庭科の調理実習を行いました。

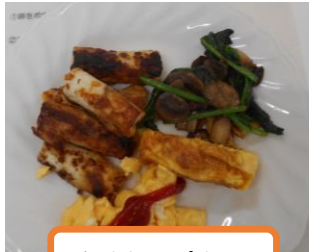
「まかせてね 今日の食事」で「調理計画にそって、

①協力して、②SDGsを意識して、③安全、清潔に調理しよう」をめあてに自分が作りたい主菜ごとにグループになって実習しました。作ったおかずは、「ベーコンポテト」「ちくわのピカタ」「具だくさんオムレツ」「コンビーフハッシュ」でした。どの班もめあてにそって調理をすすめていました。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



ベーコンポテト



ちくわのピカタ



具だくさんオムレツ



コンビーフハッシュ

【おまけクイズ】 きんぴらごぼうのきんぴらは、強くじょうぶなもののに使います。
きんぴらは、つぎのどのむかし話と関係があるのでしょうか。

① もも太郎 ② うらしま太郎 ③ 金太郎

はくさい	茨城県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	北海道	ごぼう	北海道	ししやも	ノルウェー

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③