

11月18日(木)

## ししゃも

ししゃもは、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ゃもは、カラフトシシャモ(カペリン)と呼ばれる魚です。



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ますか。

① ビタミン

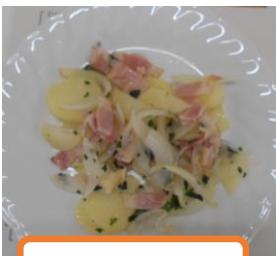
② カルシウム

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。



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ときに使います。

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	ししゃも	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

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
やきししゃも  
ごもくしる  
きんぴらごぼう

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	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ししゃも、けいにく うすあい、だしじんぶ けすりぶし、ぶたにく
み ど り	おもにからだのちょうしきととのえる はくさい、たまねぎ あおねぎ、ごぼう にんじん

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。