

12月15日(水)



いわし

日本で最も多く出回っているいわしは「マイワシ」です。大きいものは25センチメートルほどになり、体に黒い点(こぶ)が7個並んでいるのが特ちょうです。いわしは、赤のグループの食べ物で、体の成長に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。今日の「いわしのしょうが煮」はひとり2尾ずつです。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
みそしる
こうやどうふのもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、いわし きりこんぶ、こうやどうふ あかみそ、しろみそ 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 しょうが、はくさい だいこん、にんじん、 しろねぎ、えだまめ

クイズ1 1 大きさが20センチ以上のいわしを何と呼ぶでしょうか。
① 大羽いわし ② 中羽いわし ③ 小羽いわし

一口メモ

今日の主菜は「いわしのしょうが煮」です。



水族館では、群れをなして泳いでいるいわしを見かけます。群れをなして泳いでいる理由は、いわしは、比較的小さな魚なので、他の魚に食べられないようにするためです。群れをなして泳ぐと他の魚から大きな魚に見えます。

いわしは、漢字で書くと「鰯」です。魚へんに弱いと書きます。

そんないわしも食べると体をつくるもとになるたんぱく質のほかにも、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。体にいい脂質もたくさん入っています。

今日の給食は、ミニバットにいわしを並べて、水、こんぶ、しょうが、さとう、す、しょうゆ、料理酒を合わせた調味液を入れて、250度で30分間焼き物機で煮ました。

いわしに骨がありますが、小さな骨はよくかんで食べることができます。

給食では、今日のように煮もののほかに、いわしのフライ、つみれ汁、

ごまめ、ちりめんじゃこやミニフィッシュ、アーモンドフィッシュの製品も

いわしです。また、みそ汁などのだしをにぼして取るときもあります。

給食では、いろいろないわしを使っています。

副菜は「高野豆腐の煮もの」です。高野豆腐はとうふを凍らせて

乾燥したものです。カルシウム、鉄、食物せんいがたくさんとれます。



だいこん	長崎県	じゃがいも	北海道	白ねぎ	鳥取県
にんじん	熊本県	はくさい	鹿児島県	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①