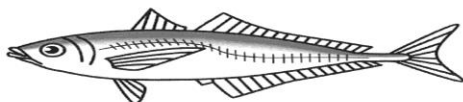


1月18日(火)

あじ



あじには、<sup>からだ</sup>体をつくるもとになるたんぱく<sup>じつ</sup>質がたくさん含まれています。

また、<sup>のう</sup>脳のはたらきを<sup>かっ</sup>活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)、<sup>ほね</sup>骨や歯を<sup>は</sup>じょうぶにするカルシウムのほか、<sup>び</sup>ビタミンなども含まれています。

きょうのこんだて

コッペパン(マーマレード)  
ぎゅうにゅう  
あじのしモンマリネ  
てほまめのスープに  
こけいチーズ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、じゃがいも マーマレード さとう、あぶら でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、てほまめ こけいチーズ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、にんじん たまねぎ、レモン さんどまめ、コーン

クイズ5 マリネは、レモンなどが入ったつけ汁に材料をつけこお料理です。

どこの国の料理でしょうか。

① フランス ② イタリア ③ スペイン

## 一口メモ

今週は、「生活振り返り週間」「食育・給食週間」です。

○14日に4年生に「魚を食べよう」を

めあてに食に関する指導を行いました。

魚の漢字や実物の魚写真を

ヒントに給食に登場する魚や魚の

栄養について学習しました。最後に

今日からやってみることを書きました。

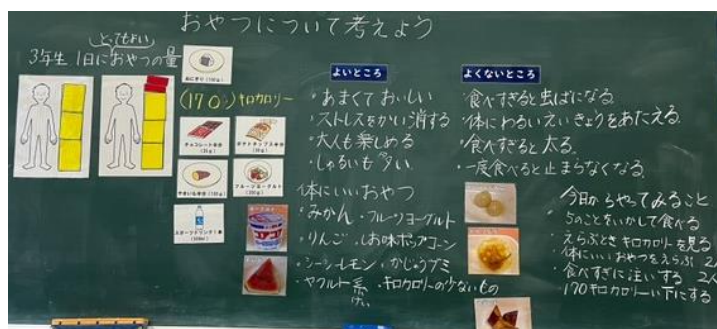
「魚をきちんと食べる」「魚はにがてだけどがんばっていっぱい食べようと思う」「魚の

皮をたくさん食べる」「魚をたくさん食べて健康になる」「魚を食べたい」「魚の大切さが

わかった」等書いていました。



○14日は、3年1組も「おやつについて考えよう」をめあてに食に関する指導を行いました。



きょうからやってみることにして、「体に

いいおやつをできるだけ食べていきたい」

「自分の体のこと考えておやつを食べ

たい」「おやつのように気をつけて食べ

る」等書いていました。



○今日の主菜は「あじのレモンマリネ」です。からあげをしたあじに

国産レモンが入ったマリネ液をからませました。

【おまけクイズ】今日のレモンマリネに何個のレモンを使っているでしょうか。

① 8こ ② 12こ ③ 16こ

たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	レモン	和歌山県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②