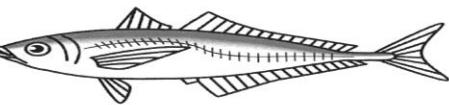


1月18日(火)

あじ



あじには、からだをつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。
また、脳のはたらきを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液をサラサラにするEPA（エイコサベントエニ酸）、骨や歯をじょうぶにするカルシウムのほか、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（ママレード）
きゅうにゅう
あじのレモンマリネ
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となる コッペパン、じゃがいも ママレード、あぶら でんぶん
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、あじ ふたにく、てほまめ こけいチーズ
み	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かけた料理です。
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方」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として、「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」「おやつのりょうに気をつけて食べる」など書いていました。



○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□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