

1月21日(金)

さば

きょうの給食では、さばの
みそ煮として登場します。



さばには、体をつくるたんぱく質や体によいはたらきをもつ脂質などが含まれています。

[さばの脂質に含まれる成分]

★DHA (ドコサヘキサエン酸)…脳の働きを助ける。

★EPA (エイコサペンタエン酸)…血管の病気を予防する。

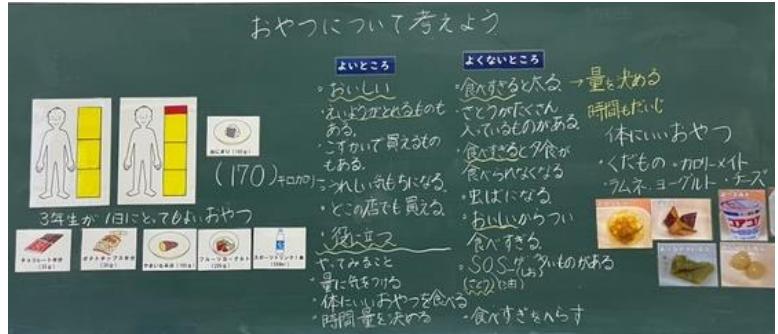
きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのみそに
ごもくじる
プロッコリーのごまあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん いりごま、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さば、たしこんぶ うすあげ、あかもそ けすりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しようが、はくさい たまねぎ、あおねぎ、しめじ プロッコリー

クイズ8 給食のさばのみそ煮は、何で煮たでしょうか。
① かま ② 焼き物機 ③ 揚げ物機

今週は、「生活振り返り週間」「食育・給食週間」です。



○昨日は3年2組に食に関する指導を行いました。3年生が1日にとってもよいおやつの量を知ったあと、おやつのよいところ、よくないところを話し合って、体によいおやつについて考えました。最後にきょうからやってみることを書きました。「おやつの量をせいげんして、食べる時間なども考える」「なかみを見て、できるだけ体によいおやつを食べすぎないようにする」「フルーツを食べる」「時間を考えて食べすぎないようにする」等書いていました。

○上福島小学校は、(株)一富士フードサービスの方々が給食を作っています。約280人分をたった4人で作られています。給食を作るために「おいしく作ることが第一ですが、衛生に気をつけて安全に作る」ことも大切です。作業ごとにエプロンをつけかえています。右の写真は野菜を下処理しているところです。白いエプロンをつけています。



【おまけクイズ】

できあがった給食をクラスごとに入れるときは、何色のエプロンをつけているでしょうか。

① 青

② ピンク

③ みどり



たまねぎ	兵庫県	はくさい	愛知県	プロッコリー	高知県
しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県	しめじ	長野県

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