

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
ブ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 いのごま、さとう |
| あか | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さば、だしこんぶ うすあげ、あかみそ けすりぶし |
| みどり | おもにからだのちようしをととのえる しょうが、はくさい たまねぎ あおねぎ、しめじ ブロッコリー |

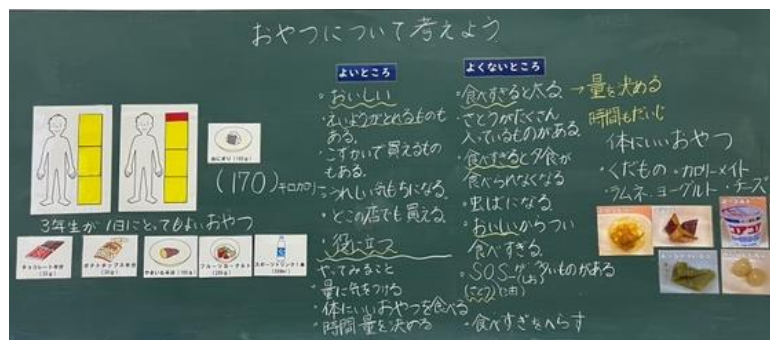
クイズ8 給食のさばのみそ煮は、何で煮たでしょうか。

① かま ② 焼き物機 ③ 揚げ物機

一口メモ

今週は、「生活振り返り週間」「食育・給食週間」です。

〇昨日は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
い、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。



〇上福島小学校は、(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
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 | ブロッコリー | 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