

## 10月17日(月)

## かつお

かつおは、さしみやたたきのように生のまま食べるほか、煮もの、焼きものなどいろいろな調理法で食べられています。



今日の給食では、かつおに塩、こしょう、ノンエッグドレッシングで味つけして焼いた「マリネ焼き」が登場します。

## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
かつおのマリネやき【ノンエッグドレッシング】  
ワインナーとじゃがいものスープ  
きゅうりのサラダ

	おもにエネルギーのもとになる
き	おさつパン ノンエッグドレッシング じゃがいも、さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう かつお、ワインナー
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 さんどまめ、コーン、きゅうり

クイズ10 かつおは何年ぐらい生きるでしょうか。

- ① 2年 ② 5年 ③ 10年

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

## 一口メモ

○児童朝会で教頭先生は「運動会まであと2週間です。かぜや病気にかかるないように健康にすごしましょう。けがや事故に合わないように安全にすごしましょう。運動会では目標をもちましょう。個人競技では、せいいっぱい力を發揮しましょう。団体競技では、なかまと協力することを大切にしましょう。リレーでは、思いもつなぐことも忘れずに参加しましょう。上福島の運動会をすばらしいものにしましょう」と話されました。その後、運営委員会の子が今年の運動会のスローガンを発表しました。「秋だ！思いで出に残る上福ワールドカップ2022」です。30日の運動会をがんばりましょう。



○今日の主菜はかつおのマリネ焼きです。

かつおをしお、こしょう、ノンエッグドレッシングで下味をつけたあと焼き物機で220度13分間焼きました。

下味に使っているノンエッグドレッシングは、マヨネーズ風味の調味料です。ノンエッグはたまごが入っていないという意味です。

## 【おまけクイズ】

かつおは、春と秋に2回しゅんがある魚です。春のかつおが「初がつお」で秋のかつおが「戻りがつお」といいます。ビタミンDを多くふくんでいるのは、どちらでしょうか。

- ① 初がつお ② 戻りがつお



じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬県	コーン(冷)	北海道
にんじん	北海道	キャベツ	長野県	さんどまめ(冷)	タイ