

12月7日(水)

ほねをじょうぶにしよう

みなさんの体は、成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。カルシウムをしっかりととり、じょうぶなほねをつくりましょう。

ほねをつくるもとになるカルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品、
ほねごと食べる小魚、
大豆製品、野菜、海そうなど

きょうのこんだて

ごはん
きゅうにゅう
きびなごてんぷら
あつあげとやさいのにももの
きゅうりのあますづけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう きびなごてんぷら けいにく、あつあげ けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをとのえる はくさい、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ きゅうり

クイズ5 きびなごがよく食べられるのはどこでしょう。

- ① 大阪府 ② 愛知県 ③ 鹿児島県

一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
よくかんで食べましょう

○今日のかむかむメニューは「きびなご

てんぷら」です。担任の先生の指示のもとよくかんで食べましょう。

給食の前とあとは、ていねいに手を洗いましょう。給食時間の

健康委員会による放送もよく聞いてください。



○今日のかむかむメニューのきびなごてんぷらは、きびなごという

魚のてんぷらです。きびなごは、鹿児島県

の郷土料理として欠かせない魚です。

体調は10センチメートルほどのニシン科の

魚です。



きびなご

きびなごには、帯のようなもようがあります。鹿児島県の南部の方言で帯のことを「きび」

小魚のことを「なご」といいます。なので、きびなご(帯のもようがある小魚)と呼ばれるよ

うになりました。

きびなごの産地として有名なのが鹿児島本土の西側にある「こしき島」というところです。

また地図で調べてみてくださいね。

きびなごてんぷらは、小魚なので頭からしっぽまで食べることができます。ほねや歯を

じょうぶにするカルシウムやミネラルがしっかりとれます。

はくさい	大分県	ごぼう	北海道	しいたけ(乾)	大分県
にんじん	長崎県	きゅうり	鹿児島県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③