

9月分の給食【9／2(火)～9／30(火)】

# 9月12日(金)

## すききらいしないで食べよう!

きょうのこんだて

さごしのしょうゆだれかけ  
すましじる  
こうやどうふのいりに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

食べものには、<sup>わたし</sup>私たちが  
からだの体に必要なさまざまな  
栄養素が<sup>あふ</sup>あふれているよ。

でも、<sup>からだ</sup>体に必要な栄養  
素をすべて含んだ食べ  
ものはないんだ。



だから、いろいろな食べものを  
すききらいしないで  
食べることが大切だよ。

苦手な食べ物でも少し  
ずつ食べる努力をして、何  
でもすききらいしないで食  
べられるようになろう!

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・さごし・ だしこんぶ・けずりぶし・ ぶたひきにく・こうやどうふ(ふ んまつ)・ひじき
	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ふ(しらたま)・ サラダあぶら・さとう
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) キャベツ・たまねぎ・オクラ・ えのきたけ・にんじん・ グリーンピース

クイズ 9 成長するたびに名前が変わる魚を「出世魚」といいます。さごしは成長するとなんという名前になる  
でしょう? ①さわら ②まぐろ ③さば

一口メモ

○「さわら」は出世魚で、  
体長50cmまでを

「さごし」、70cmまでを「なぎ(または やなぎ)」、それ以上を「さわら」と呼びます。  
体に比べて腹が狭いため、「狭腹」から「さわら」と名づけられたそうです。

今日の給食に使用しているのは、一番若い「さごし」です。

○塩で下味をつけた「さごし」を蒸し焼きにして、料理酒、みりん、こい口しょうゆで作ったタレ  
をかけています。

○明日から三連休です。十分疲れをいやしてほ  
しいと思います。しかし、せっかく生活リズムが  
整いかけてきたので、3日間の過ごし方には十  
分気をつけてほしいです。「早寝・早起き・朝ご  
はん、そして排便」を心がけましょう。スマホなど

産地調べ

時間を決めて使いましょう。

さごし	韓国	オクラ	高知県
キャベツ	群馬県	にんじん	北海道
たまねぎ	兵庫県	ひじき	三重県

ごみの分別

☐ 普通ごみ…牛乳キャップ

☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①



さわら(1m)

