

## 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!

た 食べものには、私たち  
からだ の体に必要なさまざま  
えいようそ 栄養素が含まれているよ。

からだ ひつよう えいよう  
でも、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、いろいろな食べ物を  
すききらいしないで  
食べることが大切だよ。

にがて た すこ  
苦手な食べものでも少し  
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！

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？

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

## 产地調べ

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

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  
きゅうにゅう

## きゅうじゅく

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

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	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	キャベツ・たまねぎ・オクラ・
	えのきたけ・にんじん・
	グリンピース



ごみの分別 口普通ごみ…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