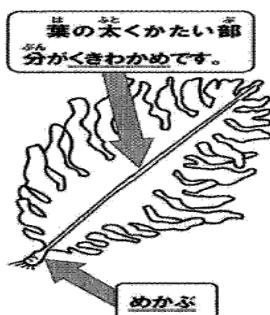


2月7日(火)

くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の太くかたい部分で、コリコリとした歯ごたえが特ちょうです。

ほねや歯を強くするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいなどが豊富に含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
まぐろのあまからやき
ぶたじる
くきわかめのつくだに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、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、まぐろ しろみそ、ぶたにく だしこんぶ、けずりぶし あかみそ、くきわかめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、しろねぎ にんじん、だいこん ごぼう、みづば

クイズ5 まぐろの初セリでニュースとなる「大間のまぐろ」の大間は、何県でしょうか。

① 秋田県 ② 宮城県 ③ 青森県

一口メモ

○今日の主菜は「まぐろのあまからやき」です。

まぐろは大型の回遊魚です。えさとなる魚を追いかけて泳ぎ回ります。まぐろは、とても早く泳ぐ魚です。時速80から90kmぐらいといわれています。まぐろが早く泳げる理由は、うろこが小さく皮の中に入っていたり、背びれや腹びれなどは折りたたんで体の中に収まるようになっていたりするので、水の抵抗が少なく泳げます。尾びれも大きく筋肉が発達しています。また、まぐろは、泳ぎながら寝る魚といわれます。それは、泳ぎながら海水を口から取り入れて、えらから水中のさん素を取りこみます。なので、泳ぎ続けなければ呼吸ができません。



○右上のまぐろの写真は、新年にまぐろの初セリでニュースになる大間のまぐろをつり上げた写真です。まぐろがとても大きな魚だとわかります。

○今日の給食では、まぐろと相性のあう白ねぎをあまからく味つけして、焼き物機で焼きました。

○1年3組の子のおすすめの本で最後に紹介するのは、「あれこれたまご」です。たまごからめだまやき、オムレツのほかにも、ホットケーキやマヨネーズも作られることがわかったと話してくれました。各学年の食育の本は今週金曜日まで借りています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	だいこん	香川県
にんじん	鹿児島県	ごぼう	青森県	白ねぎ	埼玉県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③