

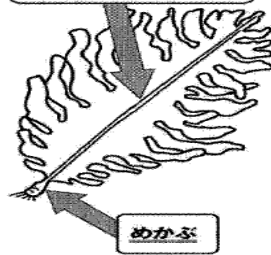
2月7日(火)

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。

葉の太くかたい部
分がくきわかめです。



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、みつば

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

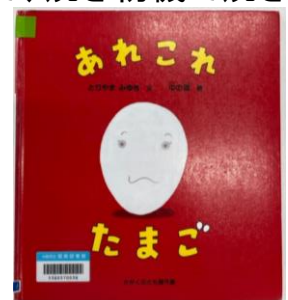
寝る魚といわれます。それは、泳ぎながら海水を口から取り入れて、えらから水中の
さん素を取りこみます。なので、泳ぎ続けなければ呼吸ができません。

○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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③