

2月8日(水)

わかさぎ

わかさぎは、海で成長して卵を産む時期に
川をのぼってくるものと、湖にすんでいるもの
に分かれています。

天ぷらやフライが代表的な料理で、ほねがやわらかく、
丸ごと食べることができる魚です。



きょうのこんだて

コッペパン(りんごジャム)
ぎゅうにゅう
わかさぎフライ
コーンとはくさいのスープ
カリフラワーのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、さとう あぶら、りんごジャム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく わかさぎフライ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、コーン、パセリ にんじん、カリフラワー スイートコーン(クリームかん)

クイズ 6 わかさぎを県の淡水魚にえらんでいるのは、どこでしょうか。

- ① 茨城県 ② 滋賀県 ③ 山梨県

一口メモ

今日の主菜は「わかさぎフライ」です。

わかさぎは、キュウリウオ科の魚です。



白身であっさりとした味です。骨がやわらかいので、頭からしっぽ
まで食べることができます。凍った湖にあなを開けて、わかさぎを
つるあなつりは、真冬の風物詩になっています。

わかさぎは、茨城県の県の淡水魚に選ばれています。

漢字で書くと「公魚」と書きます。これは、江戸時代に麻生藩の
殿様が、将軍である徳川家に焼きわかさぎをさしあげたところ、

大変喜ばれたので、それ以来将軍家ご用達の魚(御公儀の魚)とされたことに由来
します。

今日の給食では、わかさぎフライを給食室であげました。

副菜は「カリフラワーのサラダ」です。カリフラワーは、別名
花やさいといいます。ふだん食べている白い部分は、
花のつぼみの部分です。キャベツと同じアブラナ科の
野菜です。アブラナ科の野菜は、キャベツ、カリフラワーの
ほかにも、はくさい、だいこん、ブロッコリー、みずな、
こまつな、かぶなどたくさんの種類があります。



はくさい	福岡県	カリフラワー	熊本県	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	パセリ	徳島県	スイートコーン(クリーム缶)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①