

## 3月1日(水)



いわしには、体をつくるたんぱく質のほかに、脂質も含まれています。いわしの脂質には、脳の働きをよくしたり、血液の流れをよくしたりする働きがあるといわれています。

今日は、いわしをフライにしているので、ほねごと食べることができます。ほねや歯をじょうぶにするカルシウムもたくさんとることができます。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
いわしフライ  
みそしる  
きゅうりのあかじそあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう いわしフライ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ きゅうり

クイズ1 いわしは漢字で、煮へんの横に何の漢字を書くでしょう。

① 強い ② 賢い ③ 弱い

## 一口メモ

○今日の主菜は、いわしフライです。いわしは、魚です。

いわしは、小さい魚なので海の中では、群れになって



泳いでいます。群れになつ

て泳ぐのは、ほかの魚から

大きな魚だと思ってもらうためです。



いわしは、小さくて身がやわらかい魚です。なので、包丁を使わずに手で内臓などを取り出すことができます。「いわしの手開き」といいます。1月に5年生がお魚食育教室でいわしの手開き体験を行いました。いわしには、からだをつくるもとになるたんぱく質のほかにも、カルシウム、脂質、ビタミン類がしっかり入っています。いわしの脂質には、脳のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくするはたらきのDHAやEPAというものが入っています。家でも食べてほしい魚です。

○今日の副菜は「きゅうりの赤じそあえ」です。

焼き物機で蒸したきゅうりに、赤じそ、さとう、す、うすくちしょうゆを合わせて煮て作ったたれでえます。

きゅうりのシャキシャキした歯ざわりと赤じその風味があって、ごはんにもよく合う1品です。



だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	きゅうり	高知県	いわしフライ	千葉県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③