

3月1日(水)



いわしには、^{からだ}体をつくるたんぱく質のほかに、^{しじつ}脂質も含まれています。いわしの^{しじつ}脂質には、^{のう}脳の働きをよくしたり、^{けつえき}血液の流れをよくしたりする働きがあるとされています。

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、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
きゅうにゅう
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
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう いわしフライ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる 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、魚へんの横に何の漢字を書きましょう。

- 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。群れになっ

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、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あえます。

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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③