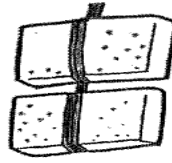


3月15日(水)

高野どうふ

高野どうふは、鎌倉時代の終わりごろから食べられている日本の伝統的な大豆製品の一つです。凍らせたとうふを乾燥させて作ります。



たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さごしのおろししょうゆかけ
さといもとやさいのふくめに
こうやどうふのもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さといも、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さごし、けいにく だしこんぶ、けずりぶし こうやどうふ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、だいこん たまねぎ、はくさい にんじん、さんどまめ しめじ、えだまめ

クイズ 11 高野どうふは高野山で作られました。高野山は何県にあるでしょう。

- ① 奈良県 ② 和歌山県 ③ 三重県

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

今日の主菜は、さごしのおろししょうゆかけ
すで。1月に5年生が受けたお魚食育教室で
さごしも持ってきていただいて、5年生は、お魚
タッチのときにさごしに触れていました。
さごしは、成長するにしたがって、名前が変わる
魚です。さごしは、体長が50cm以下のもの
です。体調が60～80cmになると「やなぎ」と
呼びます。90cm以上になると「さわら」と呼びます。大きくなるにつれて名前が変わる魚
を出世魚といいます。



さごしの身は、うすいピンク色をしていますので、タイと同じ白身の魚のようですが、さごし
は、サバ科の魚なので、赤身の魚になります。赤身の魚は、マグロ、ブリ、カツオ、
サバ、サンマなど回遊魚です。回遊魚は海の中を泳ぎ回るため、たくさんの酸素を必要
とする持久力のある筋肉(身)があります。筋肉(身)の中に赤い色をしたミオグロビンと
いうたんぱく質を多くふくんでいます。

さごしという名前は、サバよりおなか周りが細い(狭い)ところから「さごし(狭腰)」となりました。

【おまけクイズ】 さごしのように出世魚の魚は、つぎのうちの魚でしょうか。

- ① かつお ② まぐろ ③ ぶり

しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	さといも(冷)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③