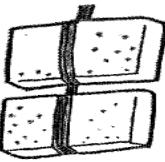


3月15日(水)

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
さごしのおろしじょうゆかけ
さといもとやさいのふくめに
こうやどうふのにもの

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 しようが、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

○今日の主菜は、さごしのおろしじょうゆかけ
です。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て、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含んでいます。
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、つぎのうちどの魚でしょうか。

- 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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③