



## 上福島小学校 食育通信

令和5年度3月食育週間【3/11(月)～3/15(金)】

### 一口メモ

○今週は、3月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができます。よくいく3がっくのフォルダから見てください。今月もチャレンジしてくださいね。

### キーワード



です。出世魚といいます。さごしは、体の大きさが50センチメートルぐらいです。それ以上大きくなると「さわら」と呼ばれます。さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書きます。春がしゅん魚です。給食では、さごしにしょうが汁、料理酒で下味をつけて焼き物機で焼いたあと、だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆで作ったたれをかけました。

○副菜は、なのはなのおひたしです。なのはなも春がしゅんの野菜です。



春がしゅんの野菜は、にがみがあります。明治時代のお医者さんが「春は、にがみを食べよ」といいわれました。にがみのもとが体の中で胃腸のはたらきをよくするからだそうです。給食では、はくさいと合せてだし、さとう、しょうゆで作ったたれとあえました。

給食から一足先に春を感じてください。

【クイズ】明治時代のお医者さんは、秋にはどんなものを食べるとよいとしてたでしょうか。

答えは、あすつうしんでお知らせします。

- ① すっぱいもの ② からいもの ③ 油もの

きのうのクイズの答え: ②8月1日です。はっさくは、むかしの8月1日でした。



正解した人には、シールをわたします。

