



# 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るようにしています。「しょくいく3がっき」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



○今日の給食の主菜は、さごしの

おろししょうゆかけです。

さごしは、魚です。

さごしは、大きくなる

と名前が変わる魚

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、はくさいと合わ

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、明日の通信でお知らせします。

- 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。

