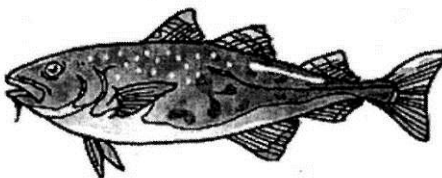


# 2月24日(火) まだら

「たら」というと「まだら」のことをいいます。「まだら」は、  
からだじゅう 体中にまだらもようがあることから、「まだら」とよばれるよ  
うになったといわれています。

「たら」は漢字で 魚 へんに雪で  
「鰯」と書きます。初雪が降るこ  
ろからとれはじめるから、身が雪  
のように白いからなどの説があり  
ます。



## きょうのこんだて

まだらのからあげ  
さといものみそしる  
プチトマト  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・まだら・ うすあげ・あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・でんぷん・あぶら・ さといも
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) だいこん・にんじん・あおねぎ・ プチトマト

今週は、「生活振り返り週間」です。

クイズ16 トマトの赤い色の成分であるリコピンは、普通のトマトよりプチトマトの方が多い。○か×か？

①○

②×

## 一口メモ

○健康委員会の発表を

覚えていますか？3枚

の写真から魚の名前をあて

その時に登場したのが「たら」でしたね。どうですか？身の色は真っ白ですか？

○給食室では、この「まだら」の切り身に料理酒で下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げます。

それに、みりん、こい口しょうゆ、だしで作ったたれをかけてくださっています。

○校庭の果樹に「お礼の肥料やり」をしています。一体何をあげているのでしょうか？ヒントは2月10日の毎日食育通信です。それは、油かすといって、油をしぼった残りかすです。肥料や家畜の飼料になります。

リコピンには、抗酸化作用があり、老化やがんの予防に効果があります。

るクイズでした。

まだら(1m)

毎日食育通信 2月分の給食【2/2(月)~2/27(金)】

2月10日(火)

給食で使う油の種類



植物が、植物を育てる栄養になります。私たちもその恩恵をもらっています。

油かすのにおいはどんなにおいでしたか？

一口メモ ○給食で使う油の「菜種油」「綿実油」「ごま油」「オリーブ油」に共通することはないと思いますか？「何から作られているか」を考えてみてください。答えは「植物から作る」です  
○「菜種油」はアブラナの種、「綿実油」は綿を取った後の種、「ごま油」はあひの小さなつづがごまの種、「オリーブ油」はオリーブの実をしぼって作られています。



まだら	ロシア	だいこん	香川県	青ねぎ	徳島県
さといも	愛媛県	にんじん	鹿児島県	プチトマト	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①