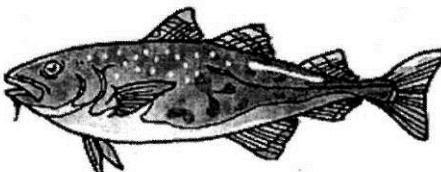


2月24日(火) まだら

「たら」というと「まだら」のことをいいます。「まだら」は、
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	(おもにからだをつくる)
か	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・でんぶん・あぶら・さといも
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこん・にんじん・あおねぎ・
り	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?

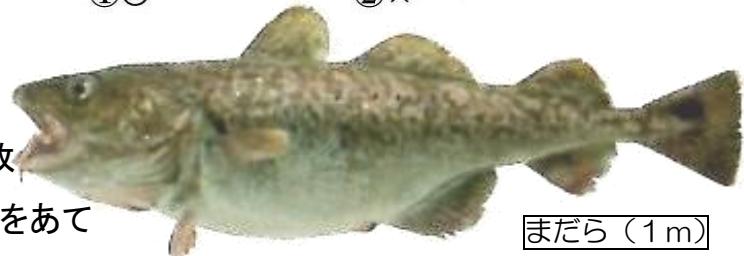
一口メモ

○健康委員会の発表を

覚えていますか? 3枚

①○

②×



まだら (1m)

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。

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、でんぶ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」をしていますが、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、油かすといつて、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。

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?



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