

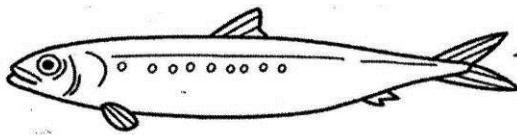
# 3月10日(火)

## いわしに含まれる栄養素

いわしは青背の赤身の魚で、たんぱく質やカルシウムのほか、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなどを含む、栄養豊富な魚です。

また、いわしの脂質には、頭の働きをよくするDHAや血の流れをよくするEPAが多く含まれています。

\*DHA…ドコサヘキサエン酸、EPA…エイコサペンタエン酸



こぼね  
小骨があるので、よく  
かんで食べましょう！

クイズ7 いわしの種類は、200種以上あります。3つのうちで、実際にはないのはどれでしょう。

### 一口メモ

①まいわし

②うるめいわし

③かたはらいわし

○昨日の1年生と6年生との交流の様子です。

1年生の教室に6年生が訪問してくれるのは、6月の「食育週間」に実施した「よろしく給食」以来です。1年生は、6年生と食べるのが楽しくてたまらないようです。



今週は、「生活振り返り週間」、「食育週間」です。

### きょうのこんだて

いわしのフライ

みそしる

やきのり

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・いわし・  
あかみそ・しろみそ・  
だしこんぶ・けずりびし  
やきのり

**き** (おもにねつやちからのもどになる)  
ごはん・こむぎこ・パンこ・  
あぶら

**み** (おもにからだのちょうしをととのえる)  
**ど** だいこん・たまねぎ・にんじん・  
**り** あおねぎ・えのきたけ

いわし(開き)	千葉県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
だいこん	香川県	にんじん	愛知県	えのきたけ	長野県

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・焼きのりの袋

クイズの答え：③