

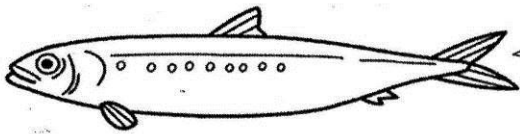
3月10日(火)

いわしふくに含まれるえいようそ栄養素

いわしは青背あおぜの赤身あかみの魚さかなで、たんぱくじつ質しつやカルシウムちゅうのほか、カルシウムきゅうしゅうの吸収きゅうしゅうをよくするビタミンDふくなどを含む、栄養えいようほうふ豊富な魚さかなです。

また、いわしの脂質しじつには、頭の働きあたまはたらをよくするDHAちゅうや血ちの流れながをよくするEPAおお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 いわしの種類しゅるいは、200種しゅいじゆう以上あります。3つのうちで、実際じっさいにはないのはどれでしょう。

- ①まいわし ②うるめいわし ③かたはらいわし

一口メモ

○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。

もうすぐ卒業する6年生一人一人が、心のこもったあいさつをしてくれました。



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