

# 3月17日(火)



## さば

日本にっぽんでよく食べられているさばには、「マサバ」「ゴマサバ」「タイセイヨウサバ(ノルウェーサバ)」の3種類しゅるいがあります。

「マサバ」…日本各地 <small>にっぽんかくち えんがん</small> の沿岸でとれます。
有名なものには大分県 <small>おおいちけん</small> の「関サバ」や愛媛県 <small>えひめけん</small> の「岬サバ」があります。
「ゴマサバ」…日本 <small>にっぽん</small> の中部地方 <small>ちゅうぶ</small> より南 <small>みなみ</small> の地域 <small>ちいき</small> でとれます。
「タイセイヨウサバ <small>(ノルウェーサバ)</small> 」 …主 <small>おも</small> に加工用 <small>かこうよう</small> としてノルウェー <small>ぬにゆう</small> から輸入 <small>ゆわい</small> されます。

### きょうのこんだて

さばのしょうがしょうゆかけ  
すましじる  
さんどまめのごまあえ  
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・さば・とうふ・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・さとう・ねりごま・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	しょうが・はくさい・だいこん・
り	にんじん・みつば・なましいたけ・さんどまめ

クイズ12 さばにたくさんふくまれている栄養素えいようそは次のどれでしょう。

- ①ビタミンC      ②食物せんい      ③たんぱく質

一口メモ O6年生が給食を食べるのは今日と明日になりました。いよいよ明後日、卒業式を迎えます。名残惜しいですね



O2年生と6年生の「さよなら給食」の様子です。「さよなら給食」では、6年生一人一人が在校生へ送る言葉を考えて、1~5年生の教室を訪問しました。



しょうが	高知県	だいこん	香川県	みつば	三重県
はくさい	愛知県	にんじん	愛知県	生しいたけ	和歌山県

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