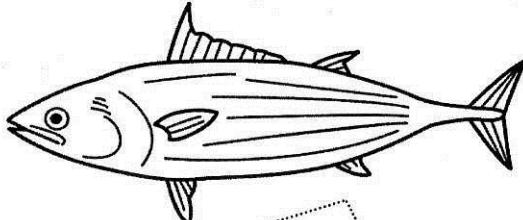


5月分の給食【5/1(金)~5/29(金)】

# 5月28日(木)

## かつお



かつおには、からだをつくる  
たんぱく質、貧血を予防する  
鉄、カルシウムの吸収をよ  
くするビタミンDが含まれ  
ています。

血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)、脳の働きを  
活性にするDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。

### きょうのこんだて

かつおのガーリックマヨネーズやき  
スープ  
グリーンアスパラガスのソテー  
しょくパン  
ママレード  
ぎゅうにゅう

<b>あ</b>	(おもにからだをつくる)
<b>か</b>	ぎゅうにゅう・けいにく・かつお (おもにねつやちからのもとになる)
<b>き</b>	しょくパン・ママレード マヨネーズ じゃがいも・オリーブあぶら
<b>み</b>	(おもにからだのちょうしをととのえる)
<b>ど</b>	にんにく・たまねぎ・にんじん・ コーン・パセリ グリーンアスパラガス
<b>り</b>	

今週は「生活振り返り週間」です。

**クイズ17** 秋にとれるかつおを「戻りがつお」といいます。では、春にとれるかつおを何というでしょう？

①出るがつお

②初がつお

③おいしいかつお

かつおぶし

### 一口メモ

○かつおは、春に九州から  
北海道南部に北上し、秋に  
は南下する太平洋の  
代表的な回遊魚です。

○かつおはいろいろに  
調理されたり、加工され  
たりします。

○今日の「かつおのガーリックマヨネーズ焼き」は、かつおの切り身に、にんにく、塩、こしょう、  
マヨネーズで下味をつけて、焼き物機で焼いています。



かつお (50 cm~1 m)



なまりぶし



けずりぶし

おまけクイズです。今こんな実がなっています。何の果樹？



秋には〇〇色に  
…



表面は毛がいっぱい



にんにく	青森県	たまねぎ	兵庫県	パセリ	長野県
じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	グリーンアスパラガス	熊本県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ・ママレードの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：左は柿 右はキウイフルーツ