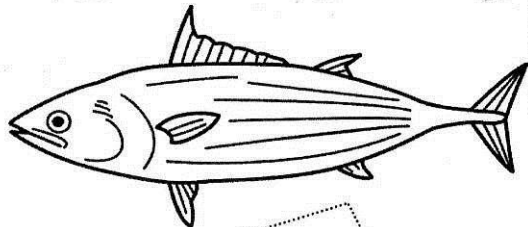


5月分の給食【5/1(金)～5/29(金)】

5月28日(木)

かつお



かつおには、^{からだ}体をつくるたんぱく^{しつ}質、^{ひんけつ}貧血を予防する^{よぼう}鉄、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収をよくする^{ふく}ビタミンDが含まれています。

^{けつえき}血液の^{なが}流れをよくするEPA(エイコサペンタエン^{さん}酸)、^{のう}脳の^{はたら}働きを^{かつぱつ}活発にするDHA(ドコサヘキサエン^{さん}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
マーマレード
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・かつお
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・マーマレード マヨネーズ じゃがいも・オリーブあぶら
みど	(おもにからだのちょうしをととのえる)
り	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

今週は「生活振り返り週間」です。

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

①出る^でがつお

②初^{はつ}がつお

③おいしいかつお

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。



かつお (50 cm～1 m)



かつおのたたき



なまりぶし



けずりぶし

○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。

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・・・



表面は毛がいつぱい



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・マーマレードの袋 □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