

3月3日(木)

さ

ば

について知ろう



○ふつう「マサバ」のことをいいます。

○真ん中が太く、両はしが細くなる形をしています。

○背中は青緑色をしていて、青黒いまだらもようがあります。

クイズ3 「さば」にたくさん含まれている栄養素は、どれでしょう？

一口メモ

①ビタミンC

②食物繊維

③たんぱく質

○「さよなら給食」は、6年生が5班に分かれて1~5年の教室を訪問します。昨日の6年生と1年生の「さよなら給食」のようです。会食を通して、楽しくお話を交流し、1年生はお世話になった6年生に、そして6年生は1年生にお互いの気持ちを伝え合えたらしいなと思います。



いつものように担任の先生から「毎日食育通信」を読んでもらっているところです。「じゃがいもとたまねぎの産地は?」「北海道」と元気よく答えていました。

6年生一人一人の言葉には、もうすぐ2年生になる1年生への思いやりや優しさがあふれていました。



今日の給食です。



きょうのこんだて

さばのおろしじょうゆかけ
あつあげとさといものみそに
ほうれんそうのおひたし
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・さば けいにく・あつあげ あかもそ・けずりぶし
---	--

き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん さといも・さとう
---	--------------------------------------

み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが・だいこんおろし たまねぎ・にんじん れんこん・さんどまめ ほうれんそう
-------------	--

3月2日~8日は
「さよなら給食」です。

さば	青森県	たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県
しょうが	高知県	にんじん	愛知県	ほうれん草	徳島県

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

クイズの答え：③