

# 3月11日(金)



いわしには、いろいろな栄養素が含まれています。

- ・筋肉をつくるたんぱく質
- ・骨や歯をつくるカルシウム
- ・カルシウムの吸収をよくするビタミンD
- ・血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)など



小骨があるので、よくかんで食べましょう！

クイズ9 「いわし」は漢字で書くと、魚へんにどれでしょう？

- ①魚へんに弱(鰯) ②魚へんに青(鯖) ③魚へんに雪(鱈)

## 一口メモ

○今日で「東日本大震災」から5年がたちました。東北地方でとれるお米や野菜、魚などの食料で、日本人の食生活はずっと支えられてきました。それが地震による津波で大打撃を受け、今でも復興・復旧作業が続けられています。忘れてはいけない3・11です。

○3年生が社会で「今にのこる昔とくらしのうつりかわり」を学習しました。昔と今で大きく変化したものに食生活にかかわるものがあります。ガスや電気のない時代、昔の人は火をおこす知恵をもっていました。豊かになった今でも、私たちがもっていたい知恵です。



七輪(しちりん)でおもちを焼きました。



6年生と3年生の「さよなら給食」です。

いわし	鳥取県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
だいこん	鹿児島県	にんじん	愛知県		

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・トンカツソースの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①

きょうのこんだて  
いわしのフライ  
みそしる  
やきのり  
ごはん  
ぎゅうにゅう

	(おもにからだをつくる)
あ	ぎゅうにゅう・いわし
か	とうふ・あかみそ・しろみそ
	だしこんぶ・けずりぶし
	やきのり
	(おもにねつやちからのもとになる)
き	ごはん
	こむぎこ・パンこ
	なたねあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこん・たまねぎ
り	にんじん・あおねぎ

