

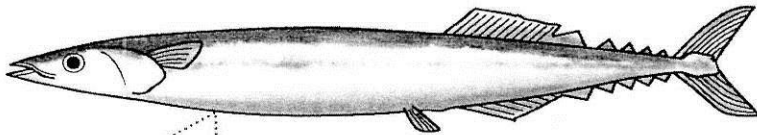
10月4日(火)

さんま

秋刀魚

さんまは、秋が旬（たくさんとれて、味がよく、栄養価も高い時期）です。

漢字では、秋刀魚（秋の刀の魚）と書きます。



刀の形に、似ています。

「高野どうふの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

さんまのさんしょうやき
すましじる
こうやどうふのたまごとし
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・さんま だしこんぶ・けずりぶし けいらん・こうやどうふ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ・にんじん
り	みつば・えのきたけ グリーンピース

クイズ2 高野どうふは、「あか」「き」「みどり」どの色のグループの食べものでしょう？

- ① あか ② き ③ みどり



さんま(30cm)

一口メモ

★さんまは秋の味覚を代表する食べ物です。

★さばやいわし、あじなどと同じく青背の魚と呼ばれます。

脂には血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸(EPA)や、脳を活性化するドコサヘキサエン酸(DHA)を多く含んでいます。ですから、肉だけではなく、魚も食べることが健康につながります。

スーパーの見学では、このように売られていました。



今年度、10月から毎月、PTA 給食試食会を開催いたします。食を通して、学校と家庭がより連携できればいいなあと考えています。子どもたちの健やかな心と体の成長のために、ぜひ、学校給食を体験してみてください。



大豆は「畑の肉」と言われます。それは、肉や魚と同じぐらい、たんぱく質が多いからです。



さんま(冷)	北海道	たまねぎ	北海道	みつば	大分県
はくさい	長野県	にんじん	北海道	えのきたけ	長野県

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: ①