

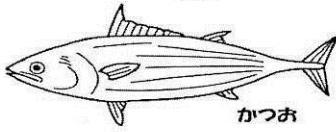
10月26日(水)

なまりぶし

なまりぶしは、かつおの身を煮て冷まし、骨をぬいた後、いぶして（けむりにあてて）作ります。



なまりぶしのしょうが煮は、ごはんにありますよ。



きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに
みそしる
ほうれんそうのごまあえ
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・なまりぶし
うすあげ・あかみそ・しろみそ
だしこんぶ・けずりぶし）

き（おもにねつやちからのもとになる）
ごはん・さとう・すりごま（しろ）
いりごま（しろ）

み（おもにからだのちょうしをととのえる）
しょうが・たまねぎ・あおねぎ
もやし・かぼちゃ・ほうれんそう
しめじ

クイズ17 なまりぶしをよく見ると、黒いところがあります。そこを何というでしょう？

①ハラミ

②血合

③見合い

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

かつお (50cm から 1m)



「なまりぶし」は、「かつお」から作られます。
「かつおのたたき」はよく知られています。

★なまりぶしは体を作る赤色の食べ物です。たんぱく質を多く含み、鉄分やビタミンB群、ビタミンDも豊富です。

★今日の「なまりぶしのしょうが煮」は、クラスごとのミニバットに、なまりぶし(1切れ40g)を並べて、しょうが、合わせ調味料(みりん、こい口しょうゆ、料理酒、水)を加えて、焼き物機で、蒸し焼きモードにして25分間煮ています。



十分に味
が煮含ま
っています。

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：②