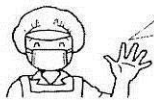


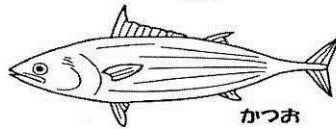
10月26日(水)

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、ごはんにあいますよ。



かつお



なまりぶし

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	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	しょうが・たまねぎ・あおねぎ
り	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ね。

★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。



産地調べ

しょうが	高知県
かぼちゃ	北海道
たまねぎ	北海道
青ねぎ	徳島県
ほうれん草	岐阜県
いりごま(白)	タンザニア



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