

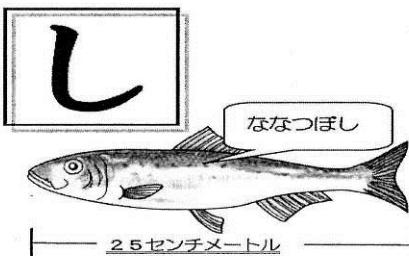
## 12月9日(金)

い わ し

いわしは、子どものころは、  
うみ あさ 海の深いところで育ちます。  
さだ

おとなになると日本の沖合を  
かいわう 回遊します。

もつと おお でまわ 最 も多く出回っているのがマイワシで、大きいものは25センチ  
メートルほどになります。からだ くろい てん こ 黒い点が7個ならんでいるのが  
とく 特ちょうで、「ななつぼし」とも呼ばれます。



「かきたま汁」は「卵」の個別対応献立です。

## きょうのこんだて

いわしのしょうがに  
かきたまじる  
こうやどうふのいりに  
ごはん  
ぎゅううにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・いわし・けいにく けいらん・ひじき・だしこんぶ けずりぶし・ぶたひきにく こうやどうふ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・でんぶん・さとう サラダあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しょうが・はくさい・だいこん たけのこ・みつば・にんじん なましいたけ・グリンピース
り	

クイズ7 「かきたまじる」のたまごは、たまごがうすく固まるように「あるもの」を入れています。それは何でしょ  
う?  
①米粉  
②でんぶん  
③さとう

## 一口メモ

今週は「歯と口の健康強調週間」です。今日のかむかむメニューは「いわし」です。

★昨日、6年生が家庭科の実習で「おせち料理」に挑戦しました。煮しめ、黒豆、伊達巻、ごまめ、紅白かまぼこ、きんとんです。それぞれに今日まで伝承されてきた料理の由来を知ると、昔も今も変わらない、幸せや健康に生きることへの願いや思いが伝わってきます。そして、日本人がいかに米作りと密接に生きてきたかがわかります。



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

