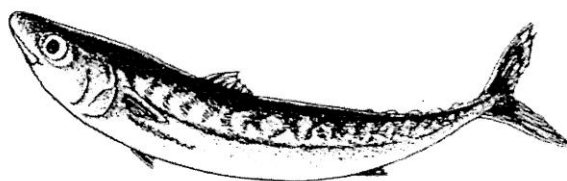


1月分の給食【1/11(水)～1/31(火)】

1月24日(火) さば



さばは、^{からだ}体をつくるたんぱく質や^{しつ}体の調子を整える
ビタミンB₁、^{からだ}ビタミンB₂、^し体によい^{ぼう}脂肪を多く^お含みます。

さばの^し脂肪には^{ぼう}ドコサヘキサエン^{さん}酸(DHA)や
エイコサペンタエン^{さん}酸(EPA)が多く^お含まれ^{ふく}血液の^{けつえき}流れ
をよくしてくれます。

きょうのこんだて

さばのみそに
ごもくじる
きくなどはくさいのおひたし
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・あかみそ うすあげ・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)
き	ごはん・さとう・さといも
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しょうが・だいこん・にんじん
り	みつば・えのきたけ・はくさい きくなど

クイズ10 ^{にほん}日本で給食が^{きゅうしょく}始まったのはいつでしょう？

①明治時代

②大正時代

③昭和時代

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

★6年生は家庭科で、1食分の栄養のバランスのよい、こんだての考え方を学習しています。学校給食は、そのお手本となります。ご飯が主食で、しる物は具だくさんの五目汁、おかずは体をつくるたんぱく質を多く含む、魚を使った「さばのみそ煮」、野菜のおかずは「きくなどはくさいのおひたし」です。ではお弁当になればどうでしょう。しる物をほかのおかずにしします。

6年生がお弁当作りにチャレンジしています。(今日の給食の食材の使用量です)



【さばのみそ煮】
さば(骨付き) 60g
しょうが 1g
さとう、みりん 5g
赤みそ
だしこんぶ

【五目汁】
さといも 20g うすあげ 5g
だいこん 30g にんじん 10g
みつば 3g えのきたけ 10g
塩、うす口しょうゆ
だしこんぶ、けずりぶし

【きくなどはくさいの
おひたし】
はくさい 30g
きくなど 10g
さとう、こい口しょうゆ



さといもは、
さっとゆで、
ぬめりをとります。



はくさいは、葉と茎に分けて調理します。なぜ？

さば	長崎県	だいこん	徳島県	みつば	大分県
さといも	宮崎県	にんじん	鹿児島県	きくなど	大阪府

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