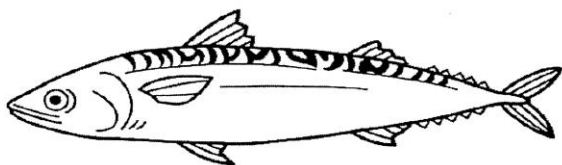


3月6日(月)

さば

さばといえば、ふつう「マサバ」のことをいいます。

からだ まなかふと りょう ほそ かたち  
体の真ん中が太く、両はしが細くなる形をしています。また、背中 せなか は青緑色で、青黒い あおみどりいろ まだら あおくろ もようがあります。にっぽん まわ うみ にっぽん た  
日本の周りの海でも、たくさんとれるので、日本でもよく食べられる魚です。

## きょうのこんだて

さばのしおやき

ごもくじる

だいこんのみそに

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・さば・うすあげ<br>とうふ・かつおぶし・あかみそ<br>しろみそ |
| き | (おもにえつやちからのもとになる)                        |
| み | ごはん・さとう                                  |
| ど | (おもにからだのちょうしをととのえる)                      |
| り | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>みつば・なまししいたけ<br>だいこん    |

今週は今年度最後の「生活  
振り返り週間」です。

クイズ4 だいこんを煮ものにするのによい部分はどこでしょう？

①下(細いところ)

②真ん中

③上

## 一口メモ

★今週は「さよなら給食」週間です。6年生が5班に分かれて1～5年生の教室を回り、楽しく会食をしながら交流します。その様子は明日からお知らせします。

★今多く出回っているだいこんは「青首だいこん」です。冬が旬です。煮るとやわらかく、おろしにしても甘みが強いです。煮る時にだいこん 1本まるまる使うことがあるかもしれませんが、だいこんは葉に近い方が甘く、サラダや生食に向きます。先端に近いほど辛みが強くなります。好みで使い分けるといいですね。



## 葉

菜飯・和え物・  
汁の具

## 甘みのある部分

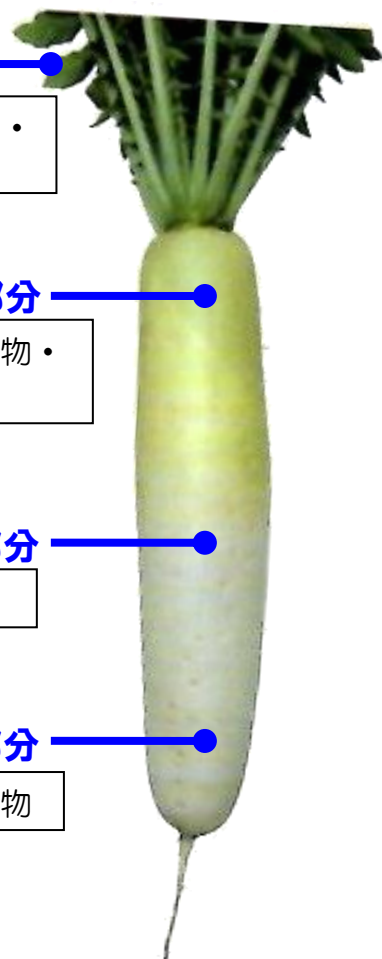
生食用・和え物・  
おろし

## 辛みのある部分

ゆで物・煮物

## 辛みの強い部分

切り干し・漬物



|      |     |      |     |       |      |
|------|-----|------|-----|-------|------|
| たまねぎ | 北海道 | にんじん | 愛知県 | 生しいたけ | 岐阜県  |
| はくさい | 愛知県 | みつば  | 大分県 | だいこん  | 鹿児島県 |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②