

# 9月13日(水)



きょうのこんだて

さけのバジルやき  
だいすとごろごろやさいのトマトに  
さんどまめともやしのサラダ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さけ、けいにく、だいすに ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) オリーブあぶら、じゃがいも サラダあぶら、さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、セロリー、さんどまめ もやし

クイズ9 さけはある食べ物を食べているので、ピンク色をしています。  
つぎのうち、どの食べ物を食べているからでしょう。

- ① トマト ② えび ③ どうがらし

今週は「食育週間」です。

## 一口メモ

○今日のこんだては、平成28年度学校給食献立コンクール優秀賞献立です。

平野区の小学6年生のこどもたちが考えました。

献立のねらいは、「魚、大豆、野菜を使った洋風の健康メニューを考えました。ご飯に合うように、味つけ、組合せを工夫しました。」です。

○主菜は、魚のさけです。にんにく、料理用ワイン(白)、塩、こしょう(粗挽き)、バジル、オリーブ油で下味をつけて焼きました。

○さけは、身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されています。

さけは、えさで食べているエビやカニに含まれているカロテノイド系色素のアスタキサンチンが、さけの身に含まれているため身が赤く見えています。

魚は、その筋肉中の血色素のミオグロビンの含有量により「赤身」「白身」に区分されています。持久力のある筋肉を持つ魚は赤身となり、瞬発力のある筋肉を持つ魚は白身となります。



さけ



さけ	北海道	たまねぎ	北海道	セロリー	長野県
じゃがいも	青森県	にんじん	北海道	にんにく	青森県

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