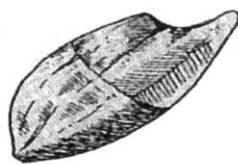


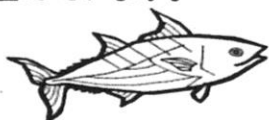
10月3日 (火)

なまりぶし



なまりぶしは、かつおの身を蒸して干したものです。

赤のグループの食べ物で、おもに体をつくる働きがあります。たんぱく質のほか、鉄やビタミンB群、ビタミンDも多く含んでいます。



血合い（こげ茶色のところ）は特に鉄がたっぷり含まれています。のこさず食べましょう！

きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに
みそしる
もやしのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） 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 ぎゅうにゅう
き	（おもにねつやちからのもとになる） さとう、すりごま いりごま、 ごはん
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ、 しょうが、にんじん、しめじ もやし

クイズ2 かつおを一番多く水あげしているところは、つぎのうちどこでしょうか。

- ① 静岡県 ② 東京都 ③ 三重県

一口メモ

○日曜日、天候にも恵まれて運動会も無事終わりました。子どもたち一人一人が真剣に走ったり、一生懸命応援したりする姿に感動しました。昨日の休みで疲れはとれたでしょうか。今日からまた、がんばっていきましょう。



○今日の給食は、「なまりぶしのしょうが煮」です。

なまりぶしは、かつおの身を蒸してほしたものです。

給食では、なまりぶし、せん切りにしたしょうが、さとう、みりん、こい口しょうゆ、料理酒、水を合わせた調味液をクラスごとの容器に入れて、焼き物機で250度で25分間煮ました。

なまりぶしの血合いの部分もしっかり食べましょう。

かつお



なまりぶし

冷凍のなまりぶし



クラスごとに入れたところ



調味液を入れているところ



かぼちゃ

北海道

たまねぎ

北海道

しめじ

長野県

青ねぎ

徳島県

にんじん

北海道

しょうが

高知県

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：①