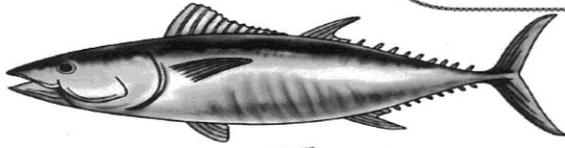


# 10月17日(火)

## まぐろ



からだ  
体をつくるもとに  
なるたんぱく質しつがおおく  
含まれています。

まぐろの脂質には、血液の流れをよくする  
エイコサペンタエン酸さん(EPA)やドコサヘキサエン酸さん  
(DHA)が多く含まれています。

クイズ11 まぐろを英語では、何というでしょうか。

- ① ツナ ② サーディン ③ サーモン

### きょうのこんだて

まぐろのオーロラに  
じゃがいものスープ  
サワーキャベツ  
しょくパン  
ブルーベリージャム  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) まぐろ、あかみそ ベーコン ぎゅうにゅう
き	(おもになつやちからのもとになる) じゃがいも、あぶら、 さとう、でんぷん オリーブあぶら、しょくパン ブルーベリージャム
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、しょうが、にんじん パセリ、キャベツ

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

### 一口メモ

○今日は、まぐろのオーロラ煮です。角切りにした  
まぐろをしょうが汁で下味をつけて、でんぷんを  
まぶして油で揚げます。揚げたまぐろに、  
オーロラソースをからめます。

○まぐろも実は、大きくなるにつれて名前が変わる

出世魚です。小さい時は、ヨコワといいます。20kg までをメジ、ゴンタといいます。

大きくなるとまぐろは、190cm、130kgにもなります。

冷たい海の中をしなやかに泳ぐために、まぐろの脂質は、固まりにくい性質のエイコサ  
ペンタエン酸さんやドコサヘキサエン酸さんを多く含んでいます。

秋から冬にかけて美味しい魚がお店にも並びます。ご家庭でもすすんで魚を食べるように  
しましょう。

### 【おまけクイズ】

ア まぐろしゅんの旬は、いつでしょうか。

- ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬

イ 日本で一番よく食べられている魚は、つぎのうち  
どれでしょうか。

- ① さけ ② まぐろ ③ ぶり

今日のオーロラソースの材料です。  
赤みそ、ケチャップ、さとうです。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
キャベツ	長野県	にんじん	北海道	パセリ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ、ブルーベリージャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① おまけクイズの答え ア④ イ①