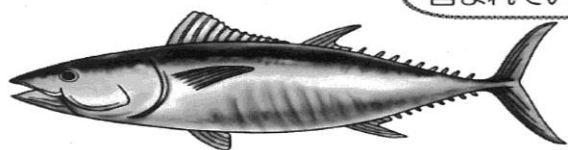


10月17日(火)

まぐろ



からだ
体をつくるもとに
なるたんぱく質が
多く含まれています。

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(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。

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
しょうパン
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	(おもにね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、しょうパン 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

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

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
ペンタエン酸やドコサヘキサエン酸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】

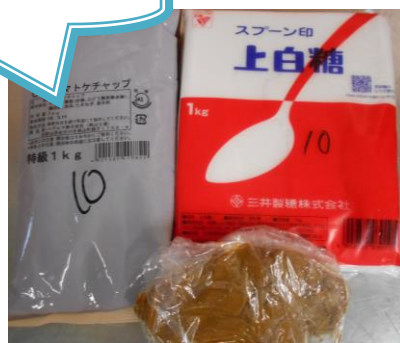
ア まぐろの旬は、いつでしょうか。

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