

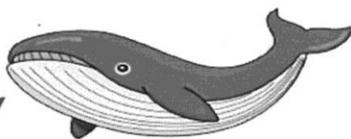
11月8日

(水)

## くじら

くじらは、大きな体を使って泳ぐので、きん肉が発達していて、体をつくるものとなるたんぱく質が多く含まれます。脂質が少なく、鉄分が多いので、体によい食べ物として古くから食べられてきました。

くじら料理には、すきやきや煮もののほか、さしみやステーキ、あげ物などがあります。



## きょうのこんだて

くじらのオーロラに  
じゃがいもとこんにゃくのにもの  
もやしのゆずのかあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) くじら、あかみそ 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) でんぶん、あぶら (なたね) さとう、じゃがいも ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ さんどまめ、にんじん しめじ、もやし ゆず

クイズ5 もやしは、何から出た芽でしょう。  
① 豆 ② 茉 ③ いも

## 一口メモ

○今日は、給食で一年に一度だけ登場する「くじら」を使用したくじらのオーロラ煮です。給食で使用するくじらは、北西太平洋で調査捕鯨されたミンククジラです。



ミンククジラ

ミンククジラは、体長10m前後で、体重6トンほどの小型のヒゲクジラです。

給食では、しょうが汁、料理酒で下味をつけてでんぶんをまぶし油であげたくじらに、ケチャップ、さとう、赤みそを合わせたオーロラソースをからめました。



○大阪では、むかしからクジラ料理をよく食べていました。

くじらを鍋に入れた「はりはりなべ」が有名です。

くじらに下味をつけているところ

## 【おまけクイズ】

ア. はりはりなべには、欠かせない野菜はつぎのうちどれでしょうか。

- ① きくな ② みずな ③ からしな

イ. くじらと同じ一年に一度だけであるくだものは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ぶどう(きよほう) ② りんご ③ クインシーメロン



はりなりなべ

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	しめじ	長野県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	もやし	ミヤンマー(工場:岐阜)

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 おまけクイズの答え：ア② イ③