

2月 15日(木)

新食品

わかさぎフライ



わかさぎは、ししゃもと同じキュウリウオ科の魚です。給食に出る「わかさぎフライ」は、新鮮なわかさぎをまるごとフライにして、魚にあるくさみや苦みが少ないです。骨ごと食べられるので、骨をじょうぶにするカルシウムがとれ、かむ力も強くなります。しっかりと、よくかんで食べましょう。

クイズ10 わかさぎは、つぎのうち^もにどこでとれる魚でしょうか。
① みずうみ ② 川 ③ 海

一口メモ

○今日の給食の主菜は、わかさぎフライです。

給食では初登場の食品です。

わかさぎは、ししゃもと同じキュウリウオ科の魚で、

天然では、太平洋は霞ヶ浦、日本海は鳥取県以北の汽水湖や

沿岸に分布していますが、うつされて、諏訪湖、山中湖などの

淡水湖にも生息しています。

天ぷら、フライなどのあげ物が代表的な料理です。

給食の「わかさぎフライ」は、新鮮なわかさぎを使用し、魚特有のくさみや苦みも少ないです。

また、ほねごと食べられるのでカルシウムがとれてかむ力もつよくなります。

【おまけクイズ】

わかさぎを漢字で書くと、つぎのうちどれでしょうか。

① 秋刀魚



② 公魚



③ 海月

たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	だいこん	和歌山県
じゃがいも	北海道	キャベツ	兵庫県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □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：② ①がさんま③がくらげ

きょうのこんだて

わかさぎフライ

ひとくちがんもとじゃがいものにもの
あっさりキャベツ

ごはん

ぎゅうにゅう

あ
か(おもにからだをつくる)
わかさぎフライ、ぶたにく
ひとくちがんも、けずりびしきゅうにゅう

き

(おもにねつやちからのもとになる)
さとう、あぶら、
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)
たまねぎ、にんじん、だいこん
さんどまめ、キャベツ