

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いる、魚にあるくさみや苦みが
少ないです。

ほねごと食べられるので、骨をし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、よくかんで食べましょう。

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
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、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 さんごまめ、キャベツ

クイズ10 わかさぎは、つぎのうち主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。



わかさぎ



【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：② ①がさんま③がくらげ