

5月8日 (火)

レタス

気温が20℃ぐらいの涼しい所で、作られます。

種をまいて2～5日で芽が出ます。1～2か月くらいすると、葉が重なり合って丸くなっていきます。

種をまいてから3～4か月くらいで収穫できます。



きょうのこんだて

かつおのガーリックマヨネーズやき
スープ
レタスのサラダ
こくとうパン
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) マヨネーズ、じゃがいも サラダあぶら、さとう こくとうパン
あか	(おもにからだをつくる) かつお、ベーコン、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく、たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ、レタス

クイズ4 キクの花と同じ仲間の野菜はどれでしょうか。

- ① レタス ② なのはな ③ キャベツ

一口メモ

○今日の主菜は「かつおのガーリックマヨネーズやき」です。かつおは、漢字で書くと「鰹」です。魚へんにかたい(堅い)と書きます。



かつお

「目に青葉 山ほととぎす 初かつお」というはい句があるように春に美味しい魚です。くろしおにのって、太平洋側を九州から北に泳ぎます。

秋には、みやぎ県まで泳いでそこで、親しおにぶつかるため、また南に向きをかえてもどってきます。

かつおは、春と秋に2回しゅんのある魚です。

切り身に黒い部分(血合い肉)がある魚で、鉄分もとれる魚です。



親潮(おやしお)

日本海(にほんかい)

黒潮(くろしお)

○今日の副菜は「レタスのサラダ」です。給食では4月と5月に1回ずつ使用できるしゅんの野菜です。



きょうは、レタスをしおゆでしてから
ワインビネガーを使ったドレッシング
をかけてサラダにしました。

血合い肉



キャベツ	長崎県	にんじん	長崎県	レタス	長野県
たまねぎ	佐賀県	パセリ	香川県	じゃがいも	鹿児島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①