

8月 もりつけ カレンダー

焼津市学校給食センター

しゅしょくをしっかりとうろう！

しゅしょくは、からだを
うごかすためのエネルギ
ーになります。

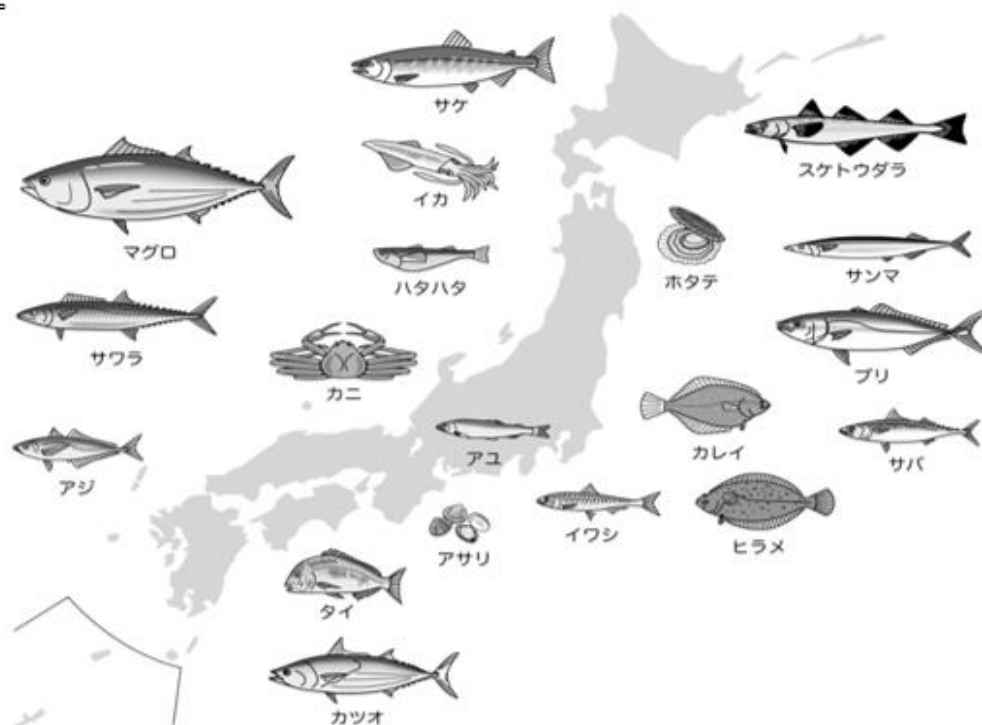


①・・・ドレッシング
②・・・マヨネーズ
がつきます。

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
<p>かにしゅうまい あさづけ</p> <p>ごはん</p> <p>なまあげの ちゅうかに</p>	<p>★さばのみそに ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とりだんご じる</p>	<p>しろみざかなフライ キャベツサラダ</p> <p>バーガー パン</p> <p>チリコン カーン</p>	<p>ビビンバ キムチあえ</p> <p>ごはん</p> <p>★ちゅうか スープ</p>

魚の良さについて知ろう！

海に囲まれた日本では、たくさんの種類の魚介類がとれます。下の図は、日本の漁港で水揚げされている主な魚介類です。知っている魚介類はいくつありますか。



魚には、体をつくるたんぱく質、骨や歯をしょうぶにするカルシウムなど、たくさんの栄養素が含まれています。成長期のおみなさんに必要な栄養素が多いので、すすんで食べましょう。

あだまやめのまわり
・血管や皮ふをしなやかにする。

魚には部位ごとにいろいろな働きがあります。

ないそう
・骨をつくる
手助けをする。

ほね
・骨や歯をしょうぶにする。

ちあいにく
・血液をつくる。
・血液の流れをよくする。
・疲れをとる。

かわ

・皮ふをしょうぶにする。
・成長の働きを助ける。

み

・筋肉をつくる。

さかなクイズ

1 かつお節はなんの魚でしょう？
① さんま
② かつお
③ まぐろ

2 一番早く泳げる魚はなんでしょう？
① さんま
② くらまぐろ
③ ばしょうかじき

3 ぶりの赤ちゃんのときの名前はなんでしょう？
① むりっこ
② ぶりっこ
③ もじゃこ

こたえ

1 ②かつお
かつお節は、かつおを木のようないじょうたいにしてそれを削ってできたものです。

2 ③ばしょうかじき
100キロ以上のスピードで泳ぎ、地球の中で一番泳ぐのが早い魚です。

3 ③もじゃこ
ぶりは生まれてから大人になるまでに名前が5回もかわります。