

シイラって さかな どんな魚??

ぜんちゅう メートル
シイラは全長2mにもなる
おおがた さかな 大型の魚で、せなか 背中は青色、からだ 体は
きいろ 黄色ときれいな あがた 姿をしているよ。

にっぽん おも 日本では主に四国や九州など
みなみ 南の地域でとれ、
く ハワイなどの国では、「マヒマヒ」と
こうきゅうぎょ 呼ばれている高級魚だよ!

からだ 体をつくるもとになるたんぱく質が
ほうふ 豊富だよ。今日は、ごはんがすすむ
煮つけにしているよ!
た しっかり食べて、げんき 元気な体をつくろう!!!

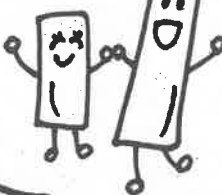
おお とくちゅう シイラの大きな特徴は、オスとメスで
あたま 頭の開きがちがうことだよ!
あたま メスの頭は丸みがあるのに対し、
せいよう オスは成長するにつれ、かたい 額が
おお 大きくもり上がってくるよ!

 メス
 オス

きゅうしよく
給食センターより

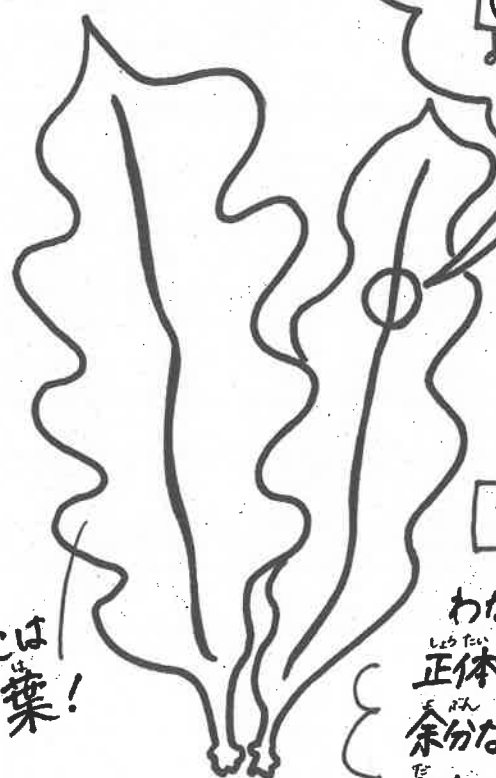
コリコリ くま 茎わかめのおはなし おいしい!!

この「なかしん 中芯」とよばれる部分が
ふぶん 茎わかめだよ☆☆



きょう 今日の
さんぽりに入っているよ!





ここは葉!

コリコリとした いっかん 食感がたのしい
茎わかめには、おなかの ちゅうし 調子をととのえる しょくもつ 食物せんいが多いよ☆☆

アルギン酸

フコイダン

わかめのヌルヌルの
しんたい 正体だよ。体の中の
あま 余分な塩分を外へ
出すよ!!

めんえじりく 免疫力を高めて体を元気に
するほか、がん ガンなどの びょうき 病気を
おさえるパワーがあるよ!

シイラと くまわかめについて、わかったかな? 感想を書いてね!

(第1) 令和7年12月 1日(月)

(第2) 令和7年12月 2日(火)

) 小学校()年()組

～食育の日献立について～

12月

めざせ全国制覇!! 47都道府県味の旅!

東京都は、関東地方の南部に位置し、東部は東京湾に面しているよ。伊豆諸島や小笠原諸島などの島も含み、日本最南端および最東端に位置する都道府県でもあるよ。日本の首都で、江戸時代から続く郷土料理とともに、東京を訪れる各国の人々によって多様な世界の食の味を楽しむめろよ!



東京都

小松菜のそばろ炒め

江戸川区の小松菜は、東京湾からの潮風の影響でミネラルが多く、旨みと甘みを高めていると言われていて、収穫量は都内で1位だよ。骨や歯を強くするカルシウムが緑黄色野菜の中でもトップクラスで、たくさん含まれているよ。



食育の日献立について分かったかな? 感想を書いてね。

(第1)令和7年12月15日(月)

(第2)令和7年12月16日(火)

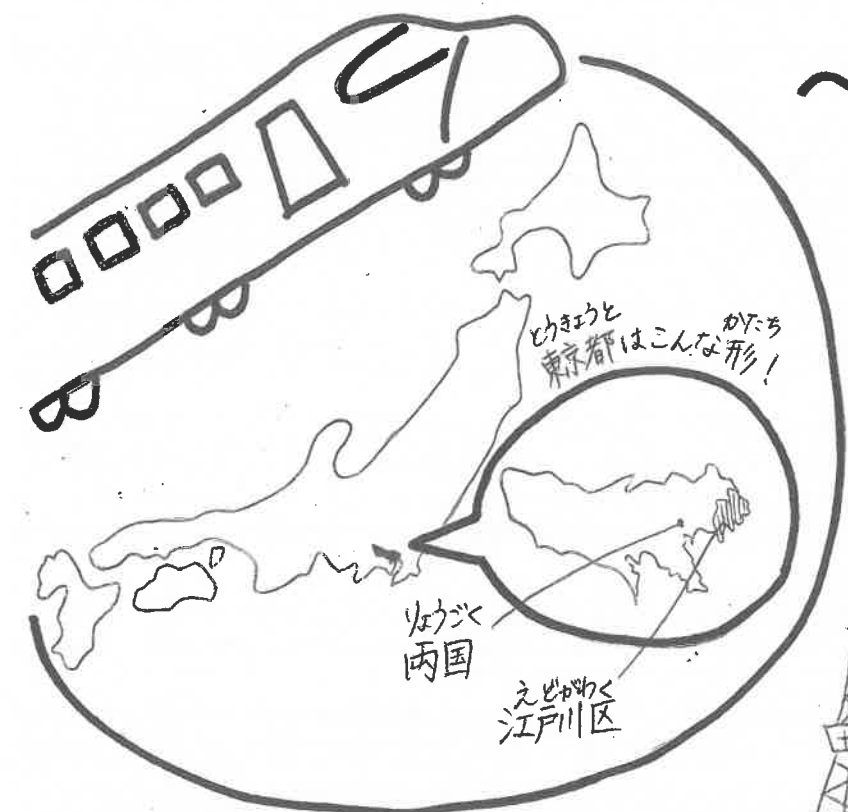
() 小学校 () 年 () 組

ちゃんこなべ

東京都には、两国という伝統的な相撲の街があるよ。たくさんの相撲部屋があり、ちゃんこなべは两国が発祥と言われていて、元々は力士たちの体を作るために作られた鍋料理だよ。相撲は土俵に手をつくと負けになるため、その姿勢を連想させる四足歩行の牛や豚の肉を避けて縁起を担いでいたと言われていたよ。今日は鶏肉を使ったちゃんこなべだよ。



食べてね!
給食センターより☆三



今年の冬至は
12月22日

とう
冬

し
至

こん
献

たて
立

とうじ
冬至とは...

1年で1番昼が短く、夜が長い日だよ

きょう こんたて
今日の献立

- ごはん
- たらの中うあんやき
- れんこんの甘辛いため
- すいとんじる
- 牛乳

冬至に食べると
「運」を呼び込める!!

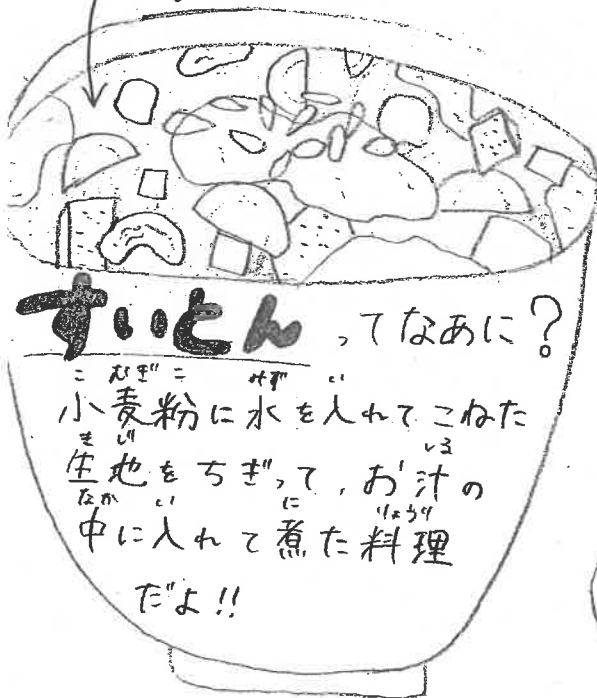
運がつか!?

「ん」がつか = 「運」がつか
と書かれているよ。

冬至の七草

たんきん(かぼちゃ) / れんこん / にんじん /
ぎんなん / きんかん / かんたん / うどん

たんきん(かぼちゃ)、にんじん
も入っているよ!!



「やうあんやき」にも
「ん」がつかっているよ!

れんこん

のいいところ!
①風邪予防にぴったり
ビタミンCが豊富

②おなかの調子を
ととのえる
食物繊維が豊富



「トウモロコシ」は
脂肪が少なく、たんぱく質
が豊富な白身魚だよ。
今日は、しょう油・酒・サリんに
「やうあんやき」に
なっているよ。

冬至にゆずはなぜ?

冬至の日にゆずを入れた、
お風呂に入る風習があるよ。
「なんでもうまいく年になりまよう」
という願いもこめられているよ。
ゆずには「かせ」とひきにくくする
ビタミンCが入っているよ!

冬至南人立について / かんたんかな? 感想を書いてね!

(10) 令和7年12月18日(木)
(20) 令和7年12月19日(金)

) 小学校() 年() 組