# もり上がった！「なかよし給食」！

縦割り班での「なかよし給食」では、おうちの人の好きだった給食を教えてくれました。「きなこ揚げパン」が一番人気！続いて「カレー」「山ぶきソフト麺」「わかめご飯」などでした。

職員室では「クジラ肉のアングレース（ケチャップ和え）」（校長）「ミルメーク」（藤井）「フルーツポンチ（最近の献立？）」（迫原）年代によって違う？

# 魚当てクイズ（その２）この魚は何でしょうか？

（１）

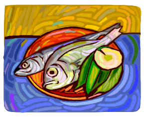
この魚には頭がよくなると言われるDHC（ドコサ・ヘキサエン酸）が豊富でカルシウムも多いので、小、中学生にはおすすめの魚です。

（２）

「秋刀魚」と書き(1)と同じく背の青い魚なので DHC がたっぷりあり、血液をさらさらにしたり、タンパク質やビタミンも豊富です。

（３）

この魚の「カルシウム」はめざしの２倍！牛乳の６倍！と言われます。成長期には、ぜひ食べたい魚です。塩焼き天ぷらなどもおいしいです。



みごと「魚あてクイズ」に正解しました。切り身の魚でなく、丸ごと一本の「鮭」がよくわかりましたね。また、魚偏の漢字もよくわかりましたね！

これを機会に、毎日の食事に「魚」が出るようになってほしいです！

# 栄養バランスのとれた食事を考えました！

赤の食品、黄の食品、緑の食品のバランスのとれた献立ができましたね。「野菜が多くて、赤の食品が少なかったので、サラダをやめて、みそ汁にしたら、大豆やとうふを使うので赤の食品が増えてよかったです。（４班より）」なるほど！

☆みそ汁は、赤の食品も緑の食品もとれて、栄養バランスがとてもいいですね。「いりこ」を使って「だし」をとれば「魚」を食べたことにもなるのでは？？

# １日１回は魚や乳製品を食べましょう！

＜福吉先生のお話より＞

市販されている「ジャム」「プリン」「ゼリー」にはたくさんの砂糖が使われているので、「**黄の食品**」になります。カロリーをおさえるためにも、おやつは手作りのものがいいですね。

みんなが作った献立を見ると「魚」より「肉」が多かったのですが、１日１回は「**魚**」を取り入れるようにすると栄養のバランスもよくなります。

福吉先生、毎日、おいしい給食を作ってくださりありがとうございます！！