

# らんちたいは

平成 15 年 11 月 6 日 小学校給食室

今日の甘酢あんかけには「まかじき」を使いました。味はマグロや、鶏肉にととてもよく似ていますね。

かじきの仲間は全部で七種類いますが、その中でもまかじきは“かじきの王様”と呼ばれているほどおいしいそうです。

まかじきは体長 3 m、体重 200 kg にもなるとっても大きな魚です。上あごが長く、やりのように

突き出ている、船の「加敷」

という船板を突き通して

しまうというので、「加敷通し」と

言われたのが、いつのまにかカジキとよばれるようになったそうです。



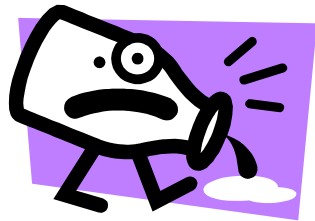
かじきには、みなさんの体を作ってくれるたんぱくしつがたくさん含まれています。また、カルシウムの吸収を助けて

くれるビタミンDがたくさん入っているので、

牛乳と一緒に食べると、と

っても骨や歯のためにいい

ですよ。



寒くなってきて、牛乳の残りが気にな

ってきました。クラスの中で、どう

したらいいか考えてみましょうね。

てまきおにぎり

ぎゅうにゅう

かじきのあまずあんかけ

のっぺいじる

ふゆうがき

ところで、おにぎりをつくっている  
その「て」はきれい？