

らんちいは

平成 15 年 9 月 8 日 小学校給食室



はる 春・・・あおばかお薫る5月に、が給食で
かつお鰹を出しました。「はつがつお初鰹」です。

そして、今日の給食は「きょう きゅうしよく もど戻り鰹」。

はる 春にくろしお黒潮にのってほくじょう北上したかつお鰹は、
あき秋のおとす訪れとともになんか南下します。こ

のなんか南下するかつお鰹のことをもど戻り鰹と

いのです。はるさき春先のはつがつお初鰹のあじあっさり味に比べて、あじ非常にくら脂
ひじょうがのってあぶらいて、とろまぐろのひつてきトロにとろかつお匹敵するため、「とろトロ鰹」と
いもあじ言われます。お味はいかがですか？

かつお鰹は特に、「ちあ血あ合よい」と呼ばれる部分のぶぶん多いお魚さかなです。みな
さらさんのお皿の上のうえ鰹の、かつおちょっとくろ黒みっぽく見える部分ぶぶんが
ちあ血合ぶぶんいです。この部分とくは特にてつぶん鉄分おが多く、ひんけつ貧血よぼうのやくだ予防に
あつ役立なかてくれますよ。暑い中のうんどうかい運動会れんしゅうの練習などで、みな

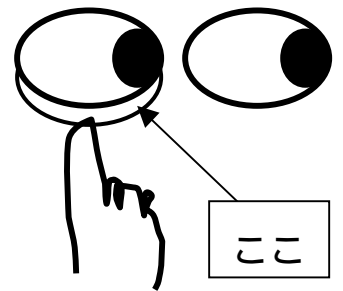
さんのからだ体はつかお疲れぎみ気味。あっかんべーとしたと
めきに、め目の下したの部分ぶぶんがしろ白ひとっぽい人ひんけつはちゅうい貧血に注意

です。今日のきょう鰹かつおのような

ちあ血合あいをたくさんもった

さかな魚かいや、かい貝そうやたほうれん草などを食べて

げんき、うんどうかい元気に運動会をむか迎えましょうね！



ごはん ぎゅうにゅう
 もどりがつおのたつたあげ
 きくのはなのおひたし
 どんこじる

明日はちゅうよう重陽の節句です。菊の節句とも言われ、菊の花を浸した酒を
 飲むと長生きできると言われています。みなさんにお酒・・・というわ
 けにはいかないので、菊をおひたしにしました。年1回の味です！