



給食だより 5月



2018年5月号
竜王北中学校
給食室

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

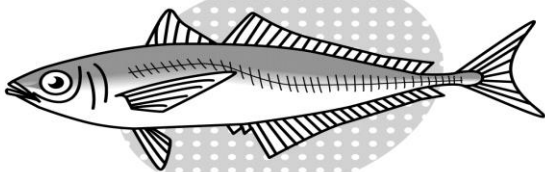
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！



アジ

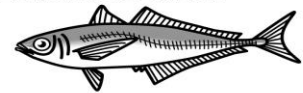


日本で昔からよく食べられている魚の一つにアジがあります。一般的に「マアジ」のことをさしますが、「ムロアジ」「シ

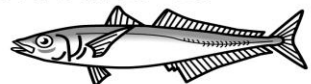
マアジ」「メアジ」など、種類の多い魚です。アジ類は、体の側面中央にある“ゼイゴ”と呼ばれるトゲ状の硬いウロコが特徴で、包丁で取り除いてから調理します。「アジ」の名は“味”が良いことからついたという説もあり、新鮮なものは刺身やたたきにするとおいしく、煮つけ、塩焼き、から揚げ、フライなど、料理のバリエーションが豊富です。初夏に出回る小形のマアジ(豆アジ)は、から揚げや南蛮漬けにすれば頭や骨も食べられ、カルシウムを多くとることができます。

代表的なアジの仲間

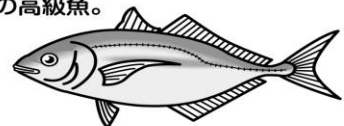
マアジ 体長 30~40cm
日本各地の海に広く分布。



ムロアジ 体長 約 40cm
主に加工品にされる。伊豆諸島の名産「くさや」の材料の一つ。



シマアジ 体長 50~65cm
体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。

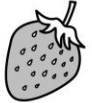

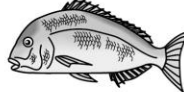








春の食べもの漢字クイズ

食べものの形や育ち方を思い浮かべて考えよう!



春に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨	⑧	⑥	④	②	①
□	□	□	□	□	□
いちご	きくらげ	さわら	たい	たけのこ	な
	□				の
		⑦	⑤	③	□
		□	□	□	はな
		も	わ	そ	
		ず	か	ら	
		く	め	ま	
					



鯛	豆	苺	雲	木
花	菜	布	若	鯖
空	水	耳	筍	

こたえ

- ①菜の花 ②筍 ③空豆 ④鯛 ⑤若布 ⑥鯖 ⑦水雲 ⑧木耳 ⑨苺

