



10月17日（金）

～今日の献立～

- さばのみそ煮
- 彩野菜のごまあえ
- 納豆



☆給食の先生からのお話☆

久しぶりの給食便りになりますね。

今日は、“さば”のお話をします。さばは**青魚の王様**と言われるほど、沢山の栄養が含まれています。特に**脳に良い**と言われている栄養がどの魚よりも1番多いです。体長は50cm、**目が大きい**のが特徴です。さばの旬は秋で10月～12月です。さばの種類には**まさば**と**ごまさば**があり、腹側に黒い点々があるのがゴマのように見えるのがごまさばです。今日のさばはごまさばで魚屋さんが「おいしいですよ」ともってきてくれました。味つけはしょうが、みそ、さとう、しょうゆです。食べる前にちょっと、ひっくり返して見てみてね。



☆子どものつぶやき（反応）☆

「いただきます」をした子どもたち・・・ほぼ一斉に箸で魚をひっくり返しはじめ、「わ～これかな～？」
「どれかわからん～」「ほんとじゃ～！てんてんがある～」とさばをひっくり返してしらべる、しらべる！
子どもたちの感心度はMax！！こんなに魚をじっとみつめたことはないんじゃないかな？というくらいみんな見ていました。（笑）

ちんげんさいを食べました！！

ぞう組さんとらいおん組さんが、9月の終わりにプランターにちんげんさいを植えました。芽がでてきて、プランターが狭くなってきたので、間引きしました。その間引いたちんげんさいを給食の先生にゆでもらって食べました。感想は・・・？「おいしかった」「しおの味がした」「ごはんたたべたから、わからん」などなどちょっと具体的な味の表現は難しかったようです。

