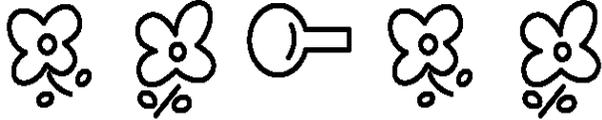


# 1月21日(金)



## 《こんだて》



●**ごはん**

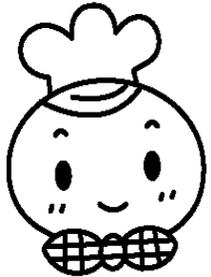
●**サバのねぎソース**



●**磯和え**

●**味噌けんちん汁**

●**牛乳**



## 今日の給食について♪

サバは青魚の1つです。青魚には、D H Aと  
いう頭の働きをよくする栄養がたくさん含まれ  
ているので、しっかり食べてくださいね。骨にも気  
をつけて食べましょう。



### 《今日の問題》

サバと同じ青魚は次のうち、どれでしょう？

- ①サケ ②マグロ ③タイ

こたえは【②マグロ】です。

マグロの身の部分は赤色ですが、実は青魚の  
仲間です。他にも、サンマやイワシ、アジ、トビ  
ウオなども青魚の仲間です。

食器の配置の仕方です。

量や使用食器については、  
各階のサンプルを見て  
盛り付けてくださいね。

いそあえ

さば

ごはん

けんちんじる

