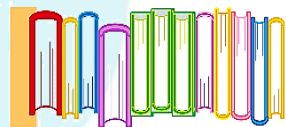


おはなし給食

きゅうしょく



つき かい ほん なか どうじょう りょうり
月に1回、本の中に登場する料理を
きゅうしょく ていきょう
給食で提供します。

「11ぴきのねこ」より

がつ にち すい こめ こげんまい
6月24日(水) あじ米粉玄米フライ

あじは、そのままお刺身で食べてもおいしい魚ですが焼く・
に あ ひもの いろいろ ちようり ほう た にほん
煮る・揚げる・干物にするなど色々な調理法で食べられる日本
じん ふか さかな ひと
人になじみの深い魚の一つです。

「味が良いこと」が名前の由来とされています。血や筋肉の
あじ よ なまえ ゆらい ち きんにく
もとになるたんぱく質や脳の働きを助けるDHAという
しつ のう はたら たす でいーえいちえー
栄養素がたっぷりです。

いろいろなお魚がでてくる本は、「さかな 11ぴき なのま
ま (佐野洋子 作・絵/フレーベル館)」「うみの 100 かいたて
のいえ」(いわいとしお 作/偕成社)「いわしのたび」(渡辺可
さく かいせいしゃ わたなべよし
久 文・絵/新日本出版社)「さかなを たべた あとの ほね」
ひさ ぶん え しんにほんしゅっぱんしゃ
久 文・絵/新日本出版社)「さかなを たべた あとの ほね」
かとうやす さく え ふくいんかんしよてん
(加藤休ミ 作・絵/福音館書店)などがあります。



「11ぴきのねこ」

ばば 馬場 のぼる 作 さく こぐま社

～どんなおはなし?～

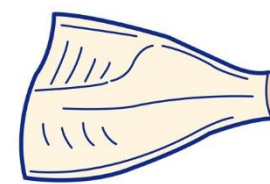
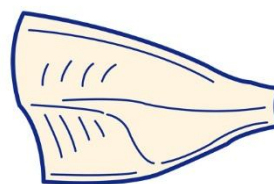
11ぴきのおなかを空かした のらねこがいました。山のず
やま
うっと向こうの 湖 に、怪物みたいな大きな魚が住んでいる
む みずうみ かいぶつ おお さかな す
と聞きます。のらねこ達は協力して、大きな魚を捕まえること
き たち きょうりょく おお さかな つか
ができるのでしょうか…?



お魚のおろし方～種類～

お魚の内臓や骨と、身に分けることを“おろす”といいます。
さかな ないぞう ほね み わ
魚のおろし方には骨の残り方や魚の大きさによって『二枚おろし』『三枚おろし』
さかな かた ほね のこ かた さかな おお にまい さんまい
『五枚おろし』などがあります。

【三枚おろしとは…】

みぎ み
右身なかほね
中骨ひだり み
左身いちまい
一枚にまい
二枚さんまい
三枚

みぎ み なかほね ひだり み みつ わ
右身と中骨、左身の三つに分けるので、三枚おろしといいます。