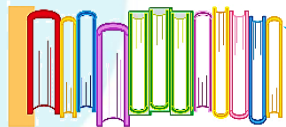


おはなし給食

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・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。血や筋肉のもとになるたんぱく質や脳の働きを助けるDHAという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 かいだてのいえ」(いわいとしお 作/偕成社)「いわしのたび」(渡辺可久文・絵/新日本出版社)「さかなを たべた あとの ほね」(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 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…?

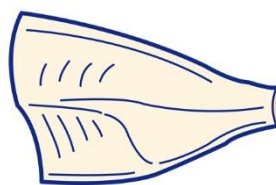


お魚のおろし方～種類～

お魚の内臓や骨と、身に分けることを“おろす”といいます。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』『五枚おろし』などがあります。

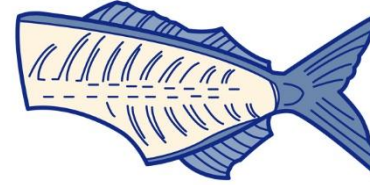
【三枚おろしとは…】

みぎみ 右身



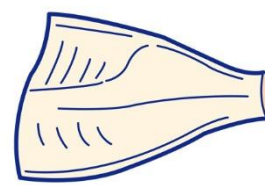
いちまい 一枚

なかほね 中骨



にまい 二枚

ひだりみ 左身



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。