

# きゅうしょくつうしん

2月27日(木)



- ごはん
- ひじきのふりかけ
- ホキとししゃもの2色揚げ
- もやしからの辛し子和あえ
- さつま汁じる
- 牛ぎゅう乳にゅう

## 1～2年生

今日の魚はホキとししゃもです。ホキは、1年中とれる白身魚です。特徴は、体が細長く、頭が大きいことです。ホキには、脳のはたらきを良くしてくれる「DHA」と「EPA」も含まれています。周りについている赤い色は桜エビです。丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。今日もよく噛んで味わって食べましょう。

## 3～6年生

今日の魚は「ホキ」といいます。ホキは、1年中とれる白身魚です。みなさんは「ホキ」を知っていますか？実は、有名なお弁当屋さんの魚のフライやフィッシュバーガーに使われているお魚です。あっさりとした味がする、くせのない白身魚です。特徴は、体が細長く、頭が大きいことです。ホキには、脳のはたらきを良くしてくれる「DHA」と「EPA」も含まれています。周りについている赤い色は桜エビです。丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。今日もよく噛んで味わっていただきますよう。

## 5・6年生おまけ

“ホキ”はニュージーランドやオーストラリアの海域で捕れます。深海魚で見た目がグロテスクなため、切り身にして白身魚のフライの原料として流通させました。今ではとてもポピュラーな魚ですが、最初に切り身に加工して、世界中に広めたのは日本人だったようです。

