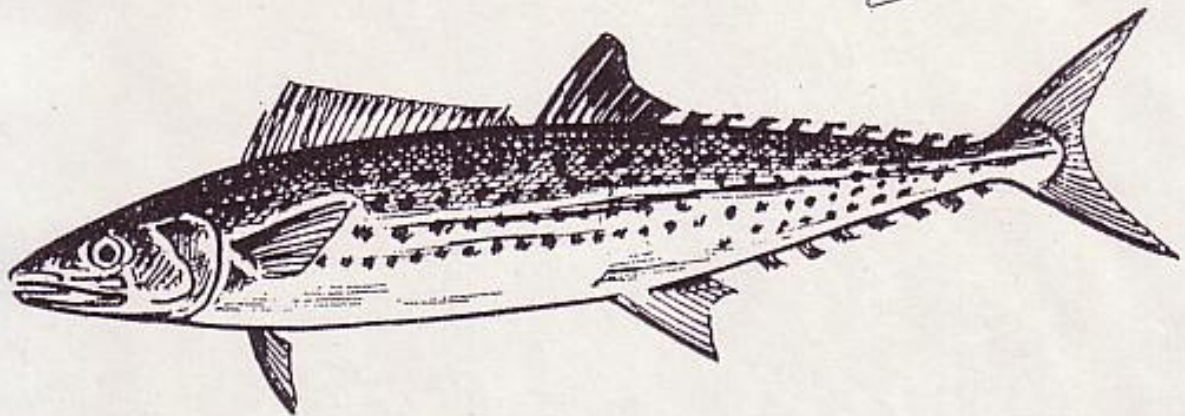


2月たべものカレンダー

NO. 292

知多学校栄養士会

さわら



- ★ ふゆにおいしい^{さかな}魚です。
- ★ さわらのあぶらは、^{あたま}頭のはたらきや、ちのながれをよくします。
- ★ しょうゆあじのてりやきや、みそあじのさいきょうやきなどにするとおいしくたべられます。



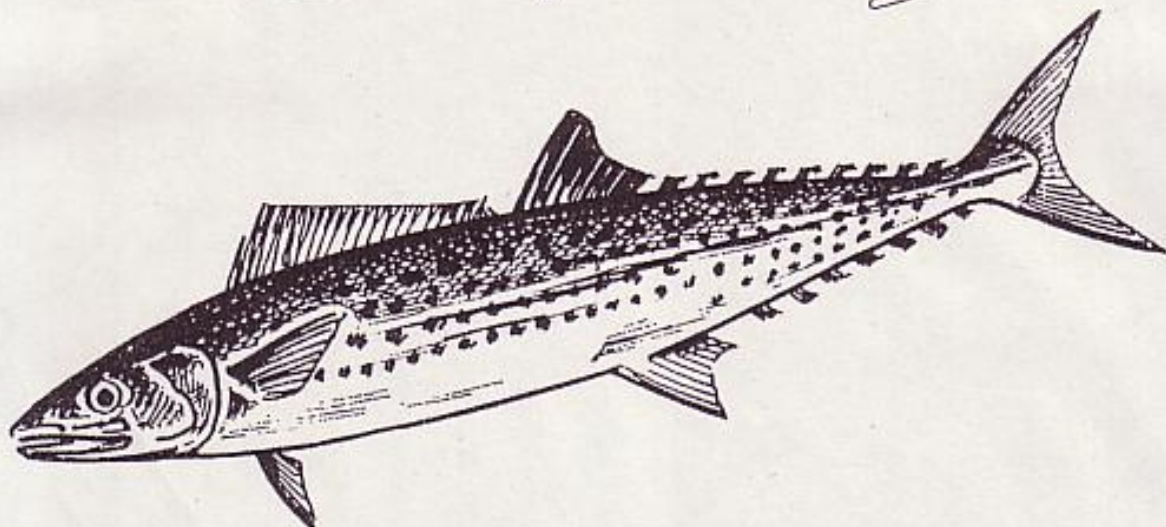
2月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

低学年用

さわら



- ★ 体長が1mもある細長い魚です。
- ★ 成長するにしたがって名前が変わり、70cmくらいまでのものは「さごし」と呼びます。
- ★ さわらの^{あぶら}脂は、頭のはたらきや、血えきの流れをよくします。
- ★ しょうゆ味の^て照り焼きや^やみそ味の^{さいきょうや}西京焼きなどにするとおいしく食べられます。

2月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	



高学年用

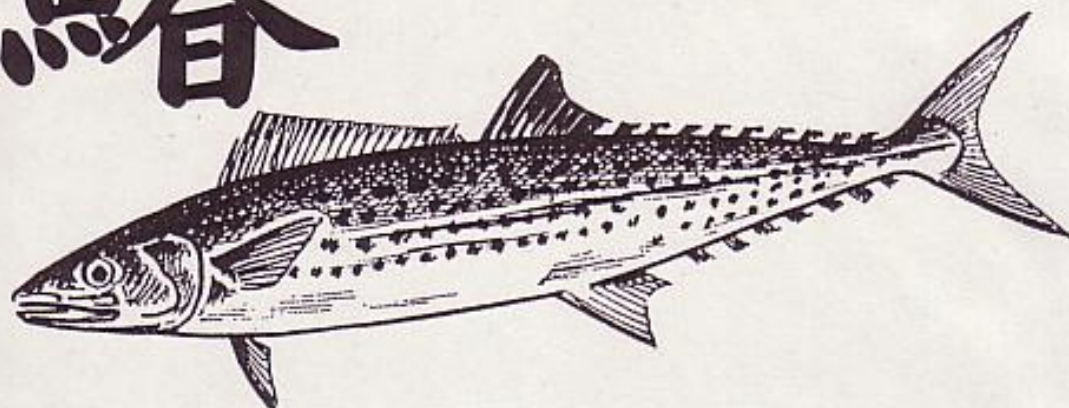
2月たべものカレンダー

NO. 292

知多学校栄養士会

さわら

魚 鱈



- ★ 魚へんに春と書きますが、冬においしい魚です。
- ★ 成長にしたがって名前が変わる しゅっせうお 出世魚です。 ようぎょ 幼魚のときを「さごし」(またはさごち)、1mくらいのを「さわら」と呼びます。

- ★ 鱈の脂は あぶら D H A や ドコサヘキサエン酸 I P A を含むので、頭の働きや、血液の流れをよくします。

- ★ 照り焼き(しょうゆ味)や さい 西京焼き(みそ味)などにすると、おいしく食べられます。

2月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	

中学校用

