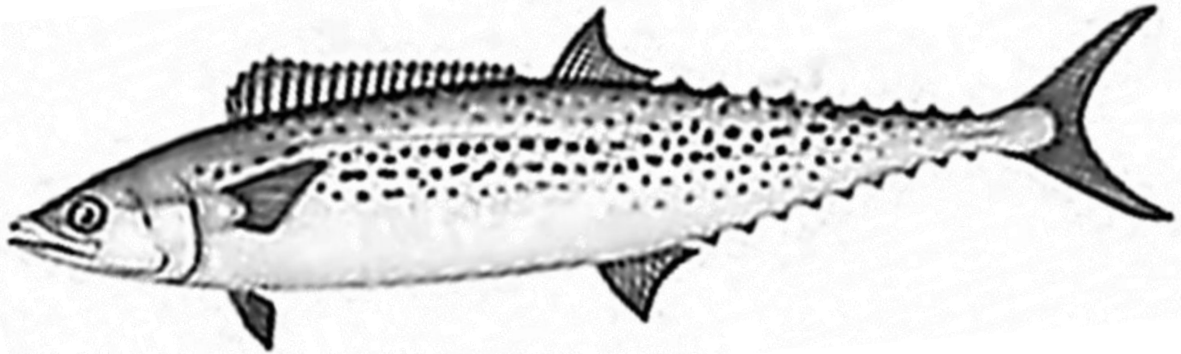


# 3月たべもののカレンダー NO. 403

## さわら



★ <sup>あき</sup> 秋から <sup>はる</sup> 春に <sup>さかな</sup> おいしい魚です。

★ さわらの <sup>あたま</sup> あぶらは、頭のはたらきをよくしたり、  
<sup>ち</sup> 血をサラサラにしたりします。

### 3月



<sup>りょうり</sup>  
さわらをつかった料理



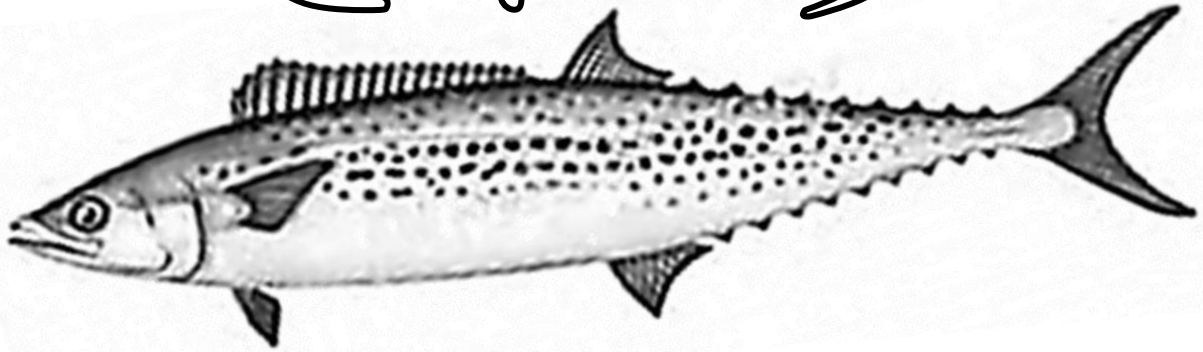
- さいきょうやき (みそあじ)
- てりやき (しょうゆあじ)

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	⑳	22	23	24
㉕	26	27	28	29	30	31

# 3月たべもののカレンダー

NO. 403

## さわら



- ★ 体長が1mもある細長い魚です。
- ★ 成長すると名前が変わります。  
70cmくらいまでのものを「さごし」と呼びます。
- ★ さわらの脂は、頭のはたらきや、血の流れをよくします。

### さわらをつかった料理



- 西京焼き (みそ味)
- 照り焼き (しょうゆ味)

## 3月



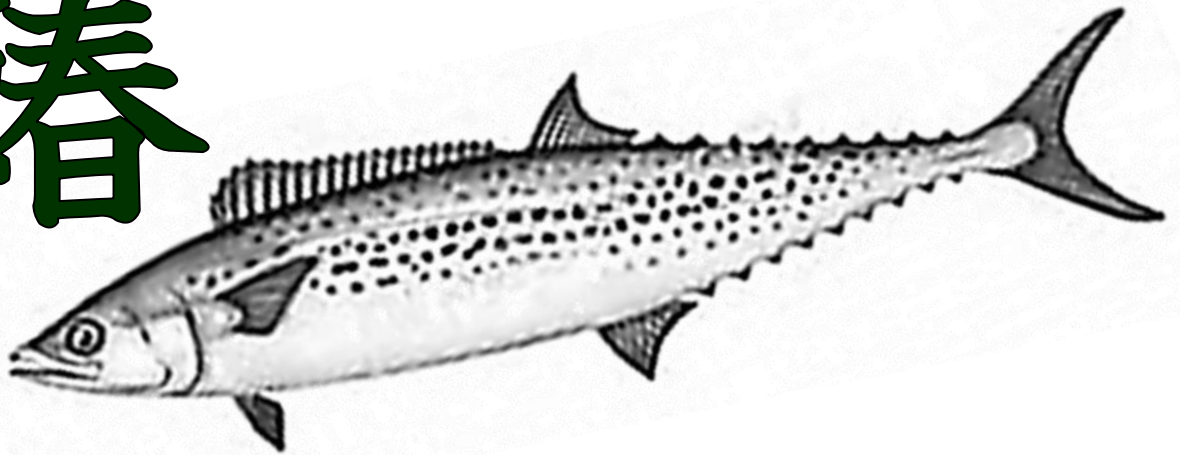
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

高学年用

# 3月たべもののカレンダー NO. 403

さわら

# 鯖



☆ 秋から春が旬の魚です。

☆ 成長すると名前が変わる しゅっせうお 出世魚です。70cmまでのものを「さごし」、1mくらいのものを「さわら」と呼びます。

☆ 鯖の脂は あぶら D H A や ドコサヘキサエン酸 E P A を含み、頭の働きや、血液の流れをよくします。



## 3月

### 鯖を使った料理



- 西京焼き（みそ味）
- 照り焼き（しょうゆ味）

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	30	31