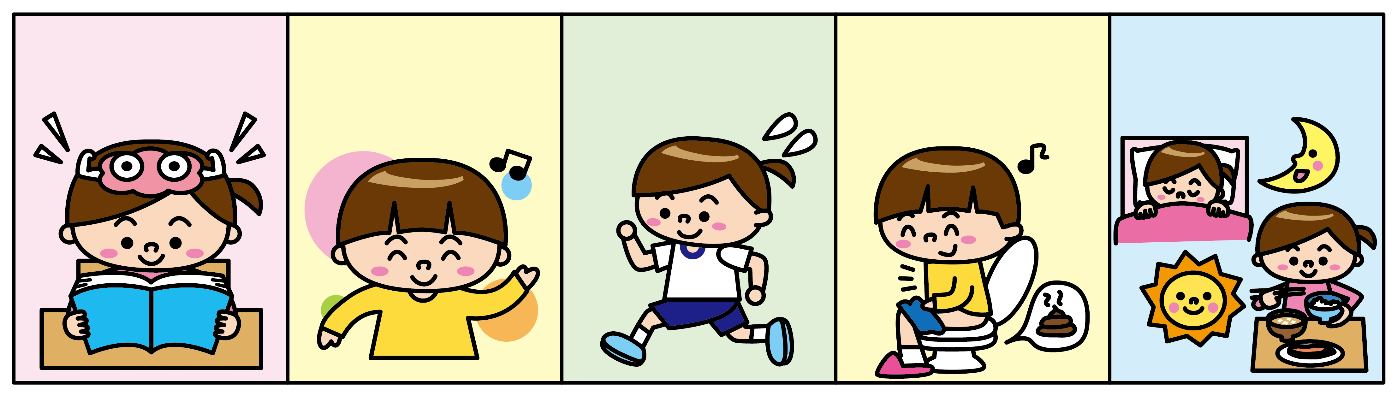


　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２０２３．５月　鵜川小学校

をにごすためには、とをしっかりとることがです。に１のまりのである「ごはん」は、っていたとをめさせ、をめるためのエネルギーになるとともに、しいリズムをえるなど、なをたしています。



**リズムがう**

**を**

**する**

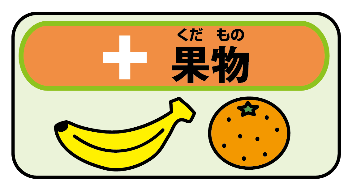
**アップ**

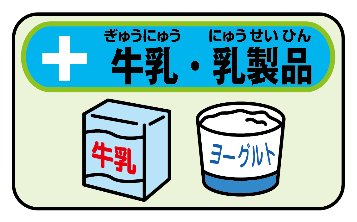
**やるやがまる**

**イライラ**

**しにくくなる**









れのに、のぼりがよくぐをにするになりました。５月５日の「の」は、ののやかなをっておいをするです。のにべるといえば、「かしわもち」と「ちまき」がですが、ほかにもによってさまざまなおがしまれています。



**おさかな「サクラマス」　５月１０日（水）**

**給食では、今年度も能登町「おさかな給食」を実施します。**

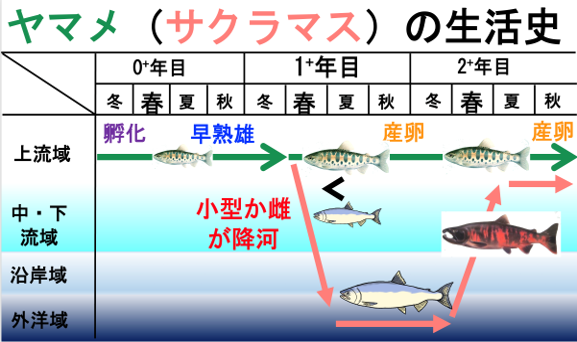
**５月のおさかな給食は、金沢大学理工学域能登海洋水産センターより提供いただいた、「サクラマス」を使った料理です。**

**サクラマスについて**

にしたヤマメは、をしたのち、ヤマメとサクラマスに。がが、ヤマメとしてをでごし、にします。にオスがいとされ、ごくは、まれたにし、します。、のい、あるいはメスのくが、をもち、にへり、サクラマスとして、1のの、ににってにします。

サクラマスにふくまれる「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があります。

脂肪分が少なく、うまみが十分で塩分も少なく調理ができます。



サクラマスは切り身になっていますが、骨はあります。きをつけてたべましょう。

**資料：金沢大学理工学域能登海洋水産センターアプリより**

**きゅうしょくレシピ　　「サクラマスのフライ」**

　サクラマスの切り身（４０～５０ｇ）　１枚　　酒、塩、こしょう

　小麦粉、卵、パン粉、揚げ油



☆サクラマスの切り身に下味をつける（酒、塩、こしょうで）

　　　　☆小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる