



# きゅうしょくだより

朝晩、冷え込むようになりましたね。今年も残すところ後、一か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、手洗い・うがいを習慣づけましょう。

12/12  
ぶいの照り焼き

尾鷲に住んでいる人に尾鷲のさかなと言えば、「ブリ！」と答える人が多いのではないかな。ブリは、アジの仲間ですが、「せいご」はついていません。体の形は、紡錘形で泳ぐのにぴったり。群れで季節回遊していて、冬が旬です。「寒ブリ」と呼ばれ、雪が降るたびにおいしくなるとも言われています。

## ぶい 鮓



12月は師走と言われます。ブリは漢字で魚ヘンに「師(年寄り)」と書きます。冬は特に美味しい魚のため、「師走(しわす)の魚」ということが由来です。

12月も給食に登場するでギョざいます。みんなが、「おいしい」と食べてくれると、うれしいな〜♡

尾鷲にブリの大群がやってくるのは、「春」です。北の海で栄養を蓄えたブリが、尾鷲の海へ回遊してきます。だから尾鷲のブリは、「寒」のブリだけでなく、「春」も旬です。春になった時に、冬の時と食べ比べてみてくださいね。



### おさかなクイズ①

軽自動車に乗りたがる魚は、な〜んだ？

### おさかなクイズ②

「魚にないのは、どの臓器？」

- ①腎臓 ②心臓 ③肺

### 前回のクイズの答え

- ①空振り  
②サンマ  
③ユウレイクラゲ

### おさかなクイズ③

めったに見ることのできない「まぼろしのさかな」は、なんという魚でしょう。

- ①すすき ②たなか ③いとう

答えは、自分で調べたり、先生やお家の人に聞いたり、みんなで相談してね♪

