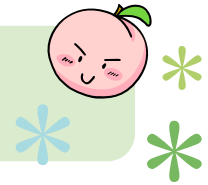


わかさぎのお話（小）



今日の給食に使われている魚が何かわかりますか？寒い冬に
おいしい魚「わかさぎ」です。公園の「公」に「魚」と書いて、公魚
と読みます。凍った湖に穴をあけてわかさぎ釣りをする光景が有
名ですが、実は湖にも海にもすむことができる魚です。

10cmほどの小さな体に栄養がぎっしりつまっています。体
をつくるタンパク質は、体力を向上させ、疲労を回復する働きがあ
ります。また、丈夫な歯や骨をつくるカルシウムもたくさん含まれ
ています。他にも脳の働きを活発にさせたり、血液をサラサラにす
る栄養素もしっかり含まれています。丸ごと食べられるので、わか
さぎの栄養を全部とることができます。

あっさりとした味をしているので、フライやてんぷらにして食べ
られることが多いです。今日の給食は南蛮漬けにしました。お酢の
働きでますますカルシウムが吸収されやすくなります。丸ごと食
べて、わかさぎの栄養をしっかりいただきましょう。