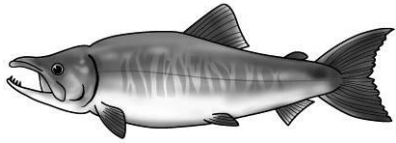


給食で食を考えましょう!!

知っていますか？給食に出てくる魚

●給食に出てくる魚の種類



さけ



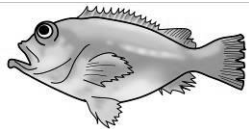
あじ



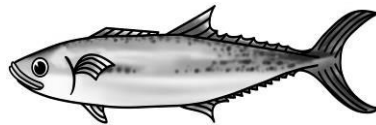
いわし



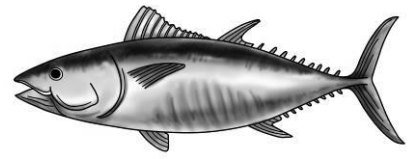
ししゃも



赤魚



さごし

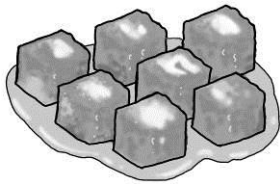


かつお

などが給食に登場しています。

●給食での魚料理

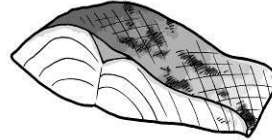
まぐろのオーロラ煮



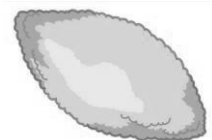
さばのみそ煮



さけの塩焼き



サーモンフライ



★人気の「まぐろのオーロラ煮」の作り方を紹介します。

【材料（4人分）】

まぐろ（角）	200g
しょうが（汁）	小さじ1
でんぷん	大さじ4
ケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2
揚げ油	適量

【作り方】

1. まぐろはしょうが汁で下味をつける。
2. つけ汁をきったまぐろにでんぷんをまぶし、熱した油（170℃）で揚げる。
3. 鍋にケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、火を止める。
4. 揚げたまぐろを3に加えてからめる。

●クイズ 魚の漢字を読めるかな？

1～6の魚は給食に出てくる魚です！

- | | | | |
|------|--------|-------|--------|
| 1. 鮪 | 2. 鰯 | 3. 鰹 | 4. 秋刀魚 |
| 5. 鰹 | 6. 柳葉魚 | 7. 鰻 | 8. 鮎 |
| 9. 鯛 | 10. 鰺 | 11. 鱈 | 12. 河豚 |



答え

- | | | |
|--------|-------|--------|
| 1 まぐろ | 2 いわし | 3 あじ |
| 4 さんま | 5 かつお | 6 ししゃも |
| 7 うなぎ | 8 あゆ | 9 たい |
| 10 ほっけ | 11 きす | 12 ふぐ |