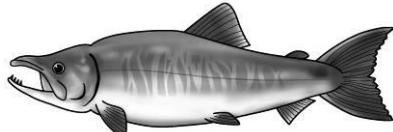


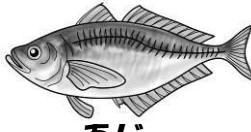
# 給食で食を考えましょう!!

## し 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



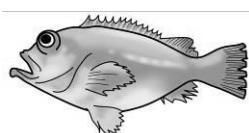
あじ



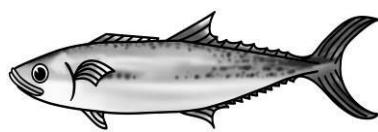
いわし



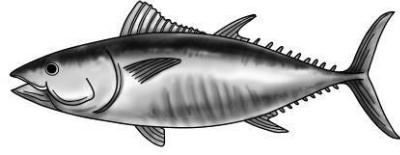
ししゃも



赤魚



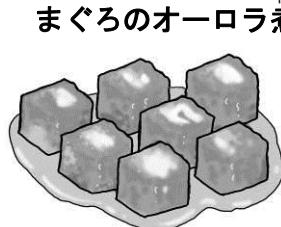
さごし



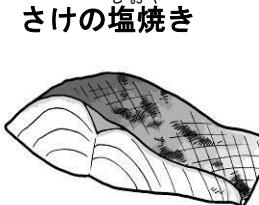
かつお

などが給食に登場しています。

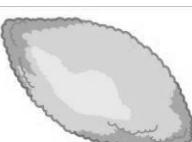
### ● 給食での魚料理



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
でんぶん	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ででんぶんをまぶし、熱した油（170°C）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. 鯵
4. 秋刀魚
5. 鯉
6. 柳葉魚
7. 鰻
8. 鮎
9. 鯛
10. 鮎
11. 鰐
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  |