

# 給食で食を考えましょう!!

魚料理って少し苦手...



学校給食では、いろいろな魚が献立こんだてに使われています。魚の種類や料理の名前をいくつか思い出すことができるでしょうか。魚には肉などぶくにない栄養素がたくさん含まれています。大きく成長する時期の中学生のみなさんに、ぜひ食べてほしい食品です。

## 給食の魚料理を積極的に食べましょう

### 12月の魚料理の紹介しょうかい

○さけのマリネ

【さけ 鮭】



○いわしのしょうが煮に

【いわし 鰯】



○さばのおろししょうゆかけ

【さば 鯖】



○じゃこ豆

【ちりめんじゃこ】



○きびなごてんぷら

【きびなご 黍魚子】



○ミニフィッシュ

○カレーフィッシュ

【いわし 鰯】



### 魚の名前は？

給食で登場する魚を詳しく紹介しています。  
紹介しょうかいの文章から魚の名前を考えてみましょう。

(紙面のイラストもヒントです)

① 背中が青く、独特のしま模様があります。EPA や DHA が豊富で、生活習慣病などを予防してくれます。缶詰かんづめも有名です。

--	--

② 色の名前にもなっている「サーモンピンク」の通り、身の色はこれです。食べるえさによって身の色が濃こかったり、薄うすかったりします。

--	--

③ 稚魚ちぎよはちりめんじゃこなどに加工されます。給食では「ミニフィッシュ」や「いもけんぴフィッシュ」などに使われています。成魚は、節分の行事こんだて献立でも登場します。

--	--	--