

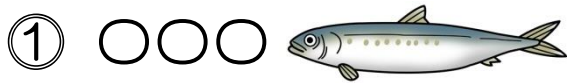
給食で食を考えましょう!!

魚の栄養をとり入れましょう

給食では、さまざまな魚を^{こんだて}献立にとり入れています。中には^{ほね}骨が残っている^{こんだて}献立もありますが、うまく取り除いて食べてほしいと思います。魚には、肉や卵にはない栄養素が多く含まれています。中学生は体が大きく成長する時期なので、肉にかたよることなく、魚も食べましょう。

～魚の姿知っていますか?～

魚は加工された切り身で多く出回っていることから、何の魚を食べているのかわからないことがあります。給食でもいろいろな魚が登場しています。いくつ分かりますか。(答えは下にあります)



節分に食べる魚。

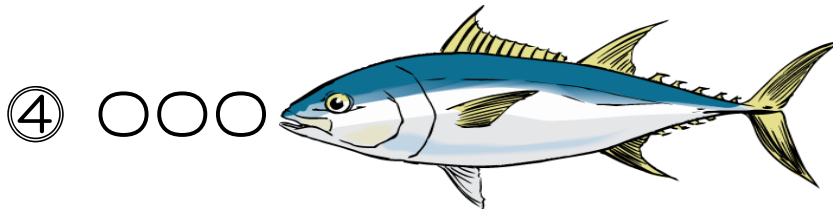
^{ちぎよ}稚魚はちりめんじゃこなどに加工される。



背中が青く、独特のしま模様がある。



たくさん食べることを「○○ふく食べる」ともいう。



1～3mにもなる大型の魚。



本当は白身の魚。

食べるエサによって身がピンクになる。

これらのほかにも、赤魚、わかさぎ、きびなご、さごし、ししゃもなどが給食で登場します。魚にはたんぱく質や無機質、ビタミン類のほかに、肉や卵にはないEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く^{ふく}含まれています。これからもすすんで食べましょう。

まぐろのオーロラ煮 ^{こんだて}～給食献立より～

○材料（4人分） まぐろ角切り…200g しょうが汁…小さじ1 でんぷん…大さじ4 赤みそ…大さじ1
ケチャップ…大さじ2 砂糖…大さじ2 サラダ油…適量

○作り方 ①まぐろはしょうが汁で下味をつけてでんぷんをまぶす。フライパンに多めの油を入れ、まぐろをころがしながら、こんがり焼く。

②赤みそ、ケチャップ、砂糖を合わせて、まぐろにからめる。

(①いわし ②さば ③たら ④まぐろ ⑤さけ)