

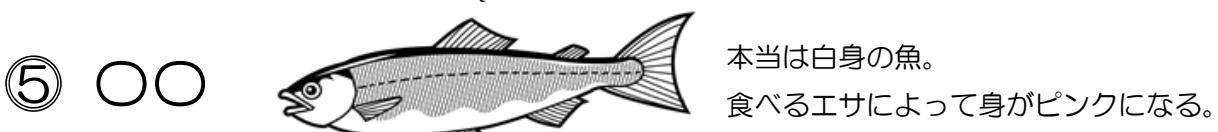
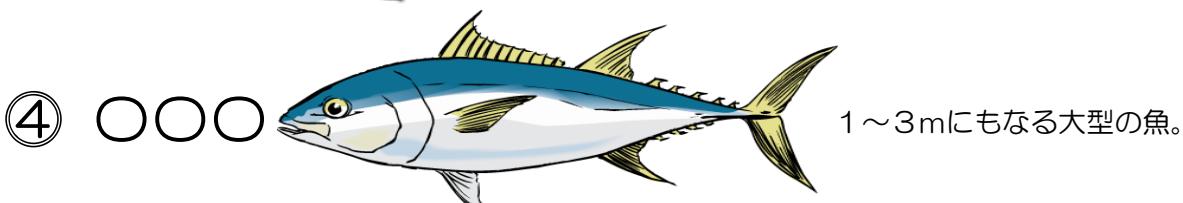
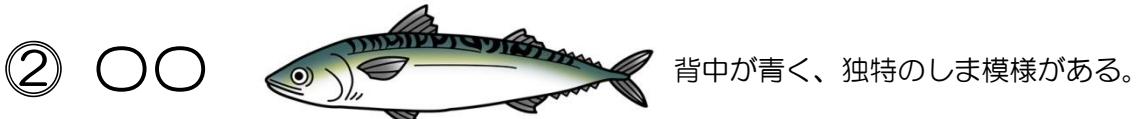
給食で食を考えましょう!!

魚の栄養を取り入れましょう

給食では、さまざまな魚を献立にとり入れています。中には骨が残っている献立もありますが、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）



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 ~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 でんぶん…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ぶんをまぶす。フライパンに多めの油を入れ、まぐろをころがしながら、こんがりと焼く。
②赤みそ、ケチャップ、砂糖を合わせて、まぐろにからめる。