



給食だより

緑中学校での給食の
情報をお伝えします！
2021. 10. 8



10月に入ったというのに、いつまでも暑さが残っていますね。秋の訪れを待ちながら、給食の献立は少しずつ秋の食材に衣替えが進んできています。10月から使用する食材としては、ごぼう、大根、白菜、ほうれん草、れんこん、きのこ類などがあります。1年に1回のさんまは10月15日です。上手に骨を取って秋の味覚を満喫しましょう。

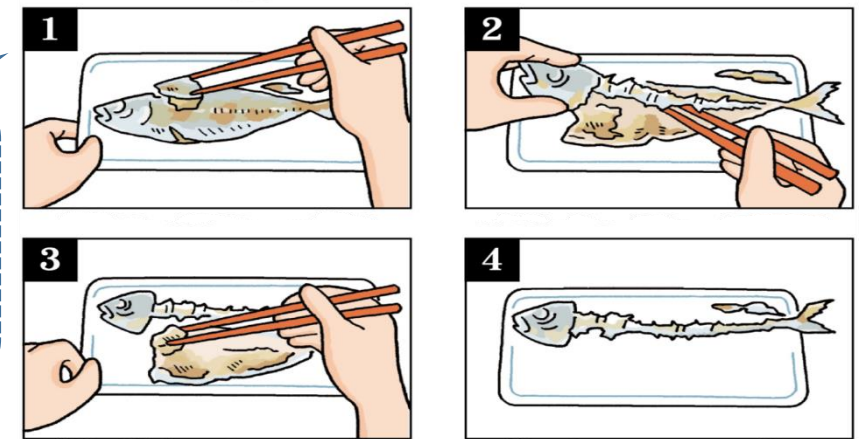
日本は周りが海に囲まれているため、昔から米・大豆・魚・野菜を中心とした食文化を続けてきました。そのおかげで、世界一の長寿国になったとされています。しかし、近年、若い世代を中心に魚離れの傾向がみられます。その理由としては、「価格が高くなった」「骨があり食べにくい」「調理がめんどろ、むずかしい」「生臭い」などがあげられています。若いうちからの魚食習慣をつけるため、学校給食でも魚を取り入れるようにしています。

魚食のすすめ！



骨取り名人になろう！

魚が苦手な人の中には「骨がうまく取れないから」という人も多いと思います。骨を上手に取る技を習得して、魚をおいしくいただきましょう！
(1回であきらめずに何回もチャレンジしよう！)



*魚の中心から横に箸を入れて上の身をはずす。
*上の身を食べたら骨をはずし、皿の奥に置く。
*下の身を食べる。

*消化しやすい良質のたんぱく質がふくまれています。

たんぱく質は成長期には欠かすことのできない栄養素のひとつです。中でも魚のたんぱく質は消化されやすく、体内に取り込まれやすいという利点があります。

*骨や歯を丈夫にするカルシウムがふくまれています。

骨ごと食べられる小魚(ししゃも、めざし、わかさぎ、ちりめんじゃこなど)はよいカルシウム源です。「魚にはカルシウムがたっぷり!」というのは「骨ごと食べること」が条件になります。まぐろやかつおなどの大きな魚だけでなく、小さな魚を骨ごと食べることで、カルシウム不足を解消しましょう。

*血液の流れをよくする脂肪がふくまれています。

魚の脂にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などのn-3系多価不飽和脂肪酸というものが多くふくまれている点が肉類の脂と異なる特徴です。

DHAには記憶力を高める働きが、EPAには血液中のコレステロール濃度を低くしたり、血液の流れをよくしたりすることから、生活習慣病の予防に効果があるとされています。(まぐろ、さば、さんま、ぶり、うなぎなどに比較的多くふくまれています)

肉食に偏ることなく、魚食とのバランスを考えた食生活を進めましょう。



いろいろな料理で魚食を楽しみましょう！

子どもの頃に比べ、魚を食べる量が増えた理由としては、「健康に気を使うようになったから」「おいしいと思うようになったから」だそうです。「魚の摂取量は増やしたいけど、調理はできるだけ簡単にしたい」というのが本音のところでしょうか。

そこで、切り身や内臓が取り除かれた状態で売っているものや缶詰などを利用すれば、下ごしらえの手間を省くことができます。また、最近は、チルドや冷凍食品として多くの調理済み食品も購入することができます。

料理法としては和食だけではなく、オリーブ油やハーブ、白ワインなどを使い、フライパンで蒸し焼きにするなど洋風にアレンジすれば、味にも変化が付き、比較的簡単に作ることができます。

