

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に使われています。魚の種類や料理の名前をいくつ思い出すことができるでしょうか。魚には肉など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

○さけのマリネ

【鮭】



○いわしのしょうが煮

【鰯】



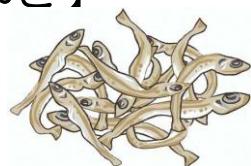
○さばのおろしじょうゆかけ

【鯖】



○じゃこ豆

【ちりめんじゃこ】



○きびなごてんぶら

【黍魚子】



○ミニフィッシュ

○カレーフィッシュ

【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かったり、薄かったりします。

--	--

- ③ 幼魚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、節分の行事献立でも登場します。

--	--	--