

平成 29 年 9 月 22 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き
キャベツのごまあえ 秋の月菜汁



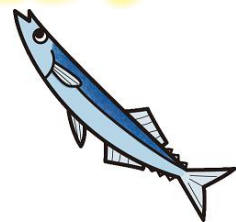
【ひとロメモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや、魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて、銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと、「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日は、さんまを塩焼きにしています。すだちをかけてさっぱりと食べてください。



平成 29 年 9 月 22 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 味つけのり 牛乳 さばのみそだれかけ
そうめんうりのゆず香あえ かき玉汁



【ひとロメモ】

「そうめんうり」について

(健康によい食事のとり方)

今日のおえものには「そうめんうり」を使っています。「そうめんうり」は、外側から見ると「うり」ですが、ゆでると果肉が細くほぐれてくるのが特徴です。その見た目がそうめんに似ているため、「そうめんうり」と呼ばれるようになったそうです。他に「そうめんかぼちゃ」、「きんしうり」などの名前と呼ばれています。

「そうめんうりのゆず香あえ」の細い黄色いものが「そうめんうり」です。シャキシャキとした食感の「そうめんうり」をおいしくいただきます。

平成 29 年 9 月 22 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き
キャベツのごまあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

米・里いも・チンゲンサイ・葉ねぎ・きゅう



【ひと口メモ】

秋が旬！さんまについて

さんまは秋が旬の魚です。9月～10月にとれるさんまは、南の海に下る体力をつけるため、脂肪が多く蓄えられています。そのため、脂がのって美味しいのです。

さんまの脂は、私たちの体に良い働きがあります。DHAやEPAは血液をサラサラにしたり高血圧の予防になったりします。また、大根おろしやすだちといっしょに食べると、さっぱりと食べやすい味になるだけでなく、消化を助けてくれるのでおすすめです。季節のお魚を味わっていただきましょう。

