

平成 29 年 12 月 4 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ  
白菜のおかかあえ いものこ汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、給食でもおなじみのさばです。そこで、さばを含む青魚の栄養についてお話しします。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。青魚は、黄・赤・緑の食べ物でいうと、赤の食べ物の仲間になり、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。

また、青魚の脂には、DHAやEPAという栄養素が多く含まれています。この2種類の栄養素は脳や神経を発達させ、記憶力・学習能力を高めたり、血液をサラサラにして、病気にかかりにくくする働きがあります。給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、冬を元気に過ごしましょう。

【献立名】

麦ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ キャベツのこんぶあえ  
かきたま汁



【ひと口メモ】

## 和食のおいしさのだしについて

(食事と文化)

だしは、煮干しや昆布、干しいたけなどを水で戻したり、煮出したりして、うまみの成分を抽出した液体です。和食の味わいのベースになり、うまみやこく、香りなどを加えて料理をおいしくします。

また野菜などの食材がもつ本来の味を引き立てる役割もあります。中でも混合だしといって昆布とかつおぶしでだしをとると、それぞれのうまみ成分が合わさって、うまみが何倍にも強くなります。これをうまみの相乗効果といいます。

そのほか、だしをきかせると、塩分が少なくてもおいしく感じる事ができるので、減塩効果といって塩を入れる量を減らすことができます。

今日のかきたま汁は、昆布とかつお節でしっかりとだしをとっています。うまみの相乗効果が出ているお汁を味わいながらいただきます。

平成 29 年 12 月 4 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ  
小松菜のおかかあえ きんぴらごぼう

《今日の丸亀産の食材》

にんじん・小松菜・葉ねぎ・食べて菜・にんにく



【ひとロメモ】

# さけについて



さけは英語で「Salmon」といい、おすしのネタとしても人気がある魚です。日本でも、古くからさけを食べていました。冷蔵庫がない時代には、塩をまぶし、干して保存していたそうです。

また、さけには、たんぱく質のほか、カルシウムを吸収するのを助けるビタミンDが豊富に含まれています。そして、疲れを癒すビタミンB<sub>1</sub>、肌や髪をきれいにするビタミンB<sub>2</sub>、貧血予防にはたらくビタミンB<sub>12</sub>などが含まれています。