

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さわらのきのこポン酢かけ  
梅入りポテトサラダ みそ汁



【ひとロメモ】

## 旬の魚 サワラ

(食事と文化)

サワラは、成長するにしたがって名前が変わる出世魚です。大きなあごには鋭い歯があり、カタクチイワシやイカナゴなどの小魚を食べています。

サワラについてクイズをします。サワラは漢字で書くと「魚へん」に何と書くでしょう。

① 春 ② 夏 ③ 冬

クイズの答えは、①の春です。サワラは漢字で書くと、「魚へん」に「春」とあらわされ、春を告げる魚といわれています。

かつては瀬戸内海で大量に獲れていたサワラは、平成に入って獲れる量が減りました。一方、日本海では、平成 11 年以降たくさん獲れるようになりました。現在、日本で獲れるサワラの半分は日本海産です。日本海では水の温度が上がり、サワラは暖かい海を好む魚なので、日本海にサワラがたくさんやってくるようです。味わっていただきましょう。

【献立名】

わかめごはん 牛乳 豆腐のおとし揚げ 小松菜のアーモンドあえ  
ふしめん汁



【ひと口メモ】

## 「豆腐」について

(健康によい食事のとり方)

夏は冷やっこ・冬は湯豆腐と、豆腐は江戸時代から貴重なたんぱく質の供給源として親しまれていました。

豆乳ににがりを混ぜると固まり、豆腐が出来ますが、どちらも液体なのに、どうして固まるのでしょうか？大豆のたんぱく質は水に溶けやすく、豆乳の中を自由に動きまわっています。そこにたんぱく質を引きつける、にがりのマグネシウムイオンが加わることで、たんぱく質の動きがゆっくりになります。その結果、豆乳が固まっていき、豆腐が出来るのです。

今日は豆腐をメインに使った「豆腐のおとし揚げ」です。豆腐からのたんぱく質をとって、丈夫な体を作りましょう。

平成 30 年 3 月 12 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き  
切り干し大根の三杯酢 豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
米・葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 幽庵焼きについて

幽庵焼きとは、和食料理の焼き物の一つです。幽庵地と呼ばれる、しょうゆ・酒・みりんの調味液にゆずやかボスを入れたものに、魚を漬けこみ、汁気をきって焼きます。

また、幽庵焼きという名前の由来は、江戸時代の茶人、北村祐庵<sup>ゆうあん</sup>が発案したからといわれています。

ゆずのさわやかな香りを楽しみながら、いただきます。

