

令和5年 9月 22日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き
チンゲン菜のおひたし 月菜汁 ㊤小魚アーモンド



【ひとロメモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(食文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、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や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、さんまの塩焼きにしています。骨を上手にとり、すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和5年 9月 22日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き&すだち
きゅうりのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

旬のサンマについて知ろう

(食品を選択する能力)

秋はサンマがたくさんとれる時期ですが、サンマがとれる量が年々少なくなってきています。理由には、地球全体の気候変動のため、日本の沿岸の海水温が高くなり、冷たい海を好むサンマが近寄らなくなってきたこと、台湾やロシアなどの外国でもおいしいサンマを食べるようになって、以前よりもたくさんサンマをとるようになったことなどが考えられています。

今日の給食は「さんまの塩焼きとすだち」です。サンマは骨がたくさんあるので、苦手な人もいると思いますが、数が少なくなっている貴重なサンマです。少しでも食べてみてくださいね。

令和5年 9月 22日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん (中：小魚アーモンド)
牛乳 さんまの塩焼き すだち
チンゲン菜のおひたし 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、小松菜、
玉ねぎ



【ひと口メモ】

旬の魚のさんまについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬の魚のさんまについて知ろう」です。

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。刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、さんまという字は漢字で、「秋」と「刀」と「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はたらきがあります。今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。食育資料を参考にお箸で上手に食べましょう。

旬の恵みに感謝していただきましょう。