

令和 6 年 10 月 18 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 とりごぼうごはん 牛乳 さばの七味焼き
小松菜とコーンの和えもの 豚汁



【ひと口メモ】

青魚の栄養を知ろう

（心身の健康）

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。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。

青魚の主な成分は、体をつくるもとになるたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

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。

青魚は、秋から冬にかけて、脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和6年 10月 18日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 筑前煮
ししゃもの磯辺揚げ きゅうりのおかかあえ



【ひとロメモ】

筑前煮について知ろう

（食文化）

「筑前煮」は九州北部の郷土料理です。九州では「がめ煮」と呼ばれています。地域の方言でいろいろなものを寄せ集めることを「がめくりこむ」といい、それが料理の名前になったそうです。

また豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに、亀のすっぽんを使って作った料理が由来とする説もあります。野菜をはじめ、たくさんの食品がおいしくとれる煮物です。

筑前煮には旬でかみごたえのある「ごぼう」や「れんこん」などの野菜を使っているので、よくかんでしっかり食べましょう。

令和 6 年 10 月 18 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 鶏ごぼうごはん

牛乳 さばの七味焼き

小松菜とコーンのあえもの 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ



【ひと口メモ】

青魚の栄養について知ろう

（心身の健康）

みなさんは、青魚がどんな種類の魚か分かりますか？

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのはたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。

しかし、近年、日本人は子どもから高齢者にいたるまで、魚離れが進んでいます。先ほど話したとおり、青魚には健康に役立つ栄養がたくさんあります。まずは、缶詰やスーパーのお惣菜などもうまく利用して、魚を食べよう心がけましょう！