

令和 7 年 12 月 4 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭とほうれんそうのクリーム煮  
ごぼうサラダ



【ひとロメソ】

## 旬の魚、鮭について知ろう

(食文化)

鮭は川で生まれた後、海に出て成長し、卵を生む頃になると自分が生まれた川に戻ってきます。このことを「母川回帰」といいます。

鮭は、においを感じる力が優れていて、生まれた川のにおいを覚えていて、それをたどって帰ってくるといわれていますが、遠くの海から自分の生まれた川に帰ってくる能力の不思議はまだわかっていないことがたくさんあります。

そして川に帰ってきた時期が一番脂が乗っていて、おいしい時期です。日本の川には秋から冬にかけて鮭が帰ってきます。ちょうどおいしい時期の鮭を今日はほうれんそうと一緒にクリーム煮にしました。味わっていただきましょう。

令和7年 12月 4日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ささみのレモンソース煮  
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

## 冬野菜を味わおう

(心身の健康)

今日の給食には、キャベツ、レタスなど冬が旬の野菜を使っています。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防したいですね。

令和 7 年 12 月 4 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鮭とほうれん草のクリーム煮  
ごぼうサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

## 旬の鮭について知ろう

（食文化、心身の健康）

鮭は、日本で古くから食べられてきた魚の一つです。秋から冬にかけては、川をのぼる「秋鮭」が旬をむかえ、おいしい季節です。

鮭は、生まれた川から海へ出て、数年後にまた同じ川に戻ってくるとい、ふしぎな習性を持っています。秋に川へ帰ってくる鮭は、たくさんの栄養を体のためこんでいて、とてもおいしくなります。

また、鮭には、体をつくるもとになるたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。さらに、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きのあるDHAやEPAもたくさん含まれています。

今日は、旬の鮭を使った「鮭とほうれん草のクリーム煮」です。海の恵みに感謝して、味わって食べましょう。