



給食だより

19日は「食育の日」

流山市立おおたかの森小・中学校

さわやかな風が吹きわたり、すがすがしい、秋らしい季節になってきました。10月は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして「実りの秋」です。給食では、さつま芋や栗、里芋、きのこなど、秋が旬の食材をたくさん使っています。食を通して、季節を感じてもらえる献立を心がけています。

体育祭や運動会は終わりましたが、10月も小学校では校外学習や市内音楽発表会、ミニバス大会、中学校でも市内音楽発表会や煌鷹祭、部活動の新人戦など、様々な行事が目白押しです。児童・生徒たちは、各行事に向けて一生懸命取り組んでいます。

朝晩の気温が下がってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。栄養バランスを考えた食事を心がけ、風邪をひかないように気をつけていただければと思います。

魚を上手に、食べよう!

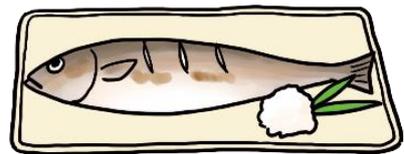
魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身に付けましょう。

魚の盛り付け方



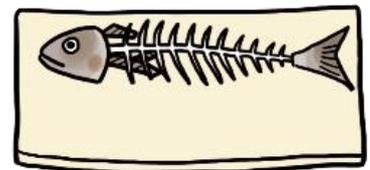
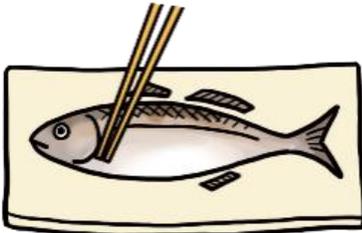
魚は、左側に頭、手前にはらがくるように、盛り付けます。

左



手前

魚の上手な食べ方



- ①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。
- ②上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。
- ③下の身も食べ終わったら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にまとめる。

旬の食材～戻り鰹～

鰹は、暖かい海を回遊し、小魚を捕食しながら生息しています。日本近海では、黒潮にのって、春に九州南部から北上していきます。秋には宮城県沖、そして11月頃には北海道南部に辿り着き、そこで親潮とぶつかってUターンし、南下していきます。

●旬

鰹には、旬が2回あります。春先に日本近海を北上するものを「初鰹」と呼びます。身はあっさりとした味わいです。一方、秋に脂がのって南下してくるものを「戻り鰹」と呼びます。初鰹に比べて身が軟らかく、弾力があります。

●栄養

赤身魚の鰹は、たんぱく質が豊富です。特に、身の「血合い」という濃い赤色の部分には鉄分が多く、貧血の予防に効果があります。

他にも、青魚の鰹の脂には、脳の成長や働きを活性化させる「DHA」や血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果のある「EPA」が多く含まれています。



給食の人気メニュー紹介！（第5回）

『戻り鰹のおろし煮』（10/11(金)実施）

下味を付けた鰹を油でカラッと揚げ、大根おろしをのせます。さっぱりした旬の鰹を全校皆でおいしく味わいました。ぜひ、お家でも作ってみてください。

〈材料（4人分）〉

・ 鰹	2尾	} A
・ しょう油	小さじ1	
・ 酒	小さじ1	
・ 片栗粉	適量	} B
・ 揚げ油	適量	
・ 大根	1 / 2本	
・ しょう油	大さじ1	
・ 三温糖	小さじ2	
・ 本みりん	小さじ1	
・ 酒	小さじ1	

☆調味料はお好みで調整してください。

☆万能ネギをちらすときれいに仕上がります。

〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。
- ② 鰹は3枚におろし、Aの下味に漬けておく。
- ③ 鍋に①とBを入れて一煮立ちさせる。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ ④に③をのせたらできあがり。



食育 小5 お魚をもっと好きになろう！

10月4日（金）に、小学5年生の2組と4組で魚についての食育、「お魚をもっと好きになろう！」を行いました。授業では、魚の実寸大写真を用いて、漢字や旬、栄養について勉強しました。魚の漢字クイズでは白熱していたり、切身ではなく、魚本来の姿と大きさに驚いたりする様子がした。また、おすすめの魚料理について紹介してもらうときは、生き活きとした姿が見られ、嬉しく思いました。

その他の学級での授業は、11日（金）と15日（火）に行います。どうぞよろしくお願いたします。



秋刀魚



鮭



鯖



鱈



<児童の感想>

- ・ 魚の種類によって、こんなに大きさが違うことに驚いた。
- ・ 栄養の話聞いて、魚の皮や脂を積極的に食べようと思った。
- ・ 魚の良さを家族にも教えてあげたい。
- ・ 魚の漢字についての由来が面白かったので、以前よりも魚に興味があった。

