

9月給食だより

2018年9月21日
白糸中学校
給食部

少しずつ肌寒い季節になってきました。実りの秋ももうすぐですね。これから、魚・野菜・きのこ・果物など秋が旬の美味しい食べ物がたくさん出回ります。舞鶴でもおいしい魚が水揚げされ、給食でも舞鶴産の魚が献立に登場します。

今月号では魚の情報をお知らせします。

徹底説明

魚は、栄養の宝箱

ビタミンB₆ B₁₂

脳と神経の間で情報の伝達をする物質の合成を助けます。さらにビタミンB₆はたんぱく質が体の中で役立つように助け、ビタミンB₁₂は赤血球が作るときに欠かせない栄養素です。

EPA (エイコサペンタエン酸)

DHAと同じく青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。悪いコレステロールを減らし、血管の健康を守る効果が期待されています。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

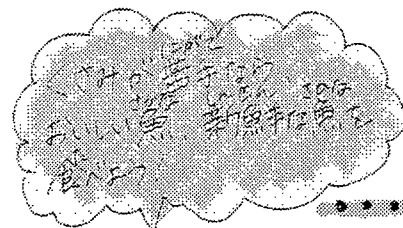
青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。脳や神経の発達に欠かせません。記憶力や学習効果を高めるともいわれています。

たんぱく質

魚のたんぱく質は、アミノ酸スコアが高い良質なたんぱく質です。また肉と比べて脂肪(飽和脂肪酸)も少ないため、低カロリーでヘルシーです。

カルシウム

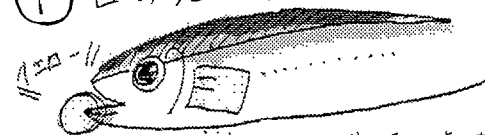
骨や歯を丈夫にしてくれます。しらす干しや煮干しなど、小魚を丸ごと食べると、しっかりカルシウムがとれますね。



おいしい魚の見分け方 さんま編

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。

① 口の先が黄色くなっている!

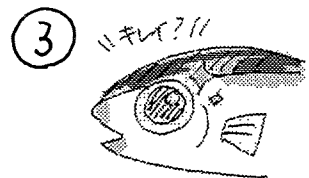


さんまは、海で泳いでいるときは口の先が黄色い魚です。死んでしまうと色がぬけはじめます。

② 背中から豆頁にかけて厚みがある!



太ったさんまは脂がのっておいしいです!



目の周りが透明で赤くなっていないもの!

見分け方を参考に、魚のおいさを味わってください!

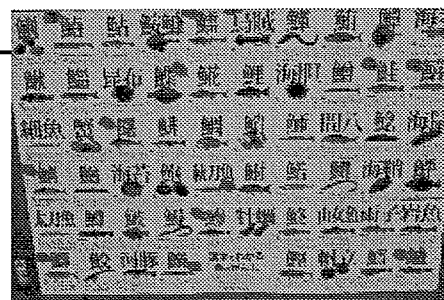
これで「君もさんまマスター」

給食の献立にもたくさん魚が登場します!

9月21日 鱈(舞鶴産)

9月25日 秋刀魚

10月 サゴシ(舞鶴産)、鰯、鯖、秋刀魚、鯉、シイラ(舞鶴産)



献立ホワイトボードの下に、魚の漢字ポスターを貼っています。知っている漢字があるか確認してみてください♪