

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

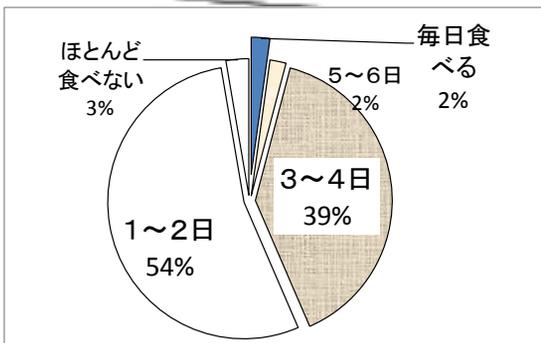
平成 27年 11月 朝倉郡学校栄養士

11月になって、給食のお米は新米にかわり、冬野菜もたくさん出てくるようになりました。今月は、旬の食材を取り入れた季節感のある食事をいただいでみませんか。

魚を食べないのはもったいない!!

世界各地で「日本食」や「魚食」に注目が集まっています。しかし、日本では若年層を中心に魚離れが進んでいるようです。

Q:夕食に魚介類を週何日食べる? A:平均2.7日



小中学生がいる家庭に調査したところ、肉料理に比べ魚料理を食べている割合が少なかったことが分かりました。(農林水産省調査)

魚料理より肉料理が多いのはなぜ?

- ◇子どもが魚を好まないから
- ◇料理をする人が魚を好まないから
- ◇魚は肉より価格が高いから
- ◇魚介類は調理が面倒だから
- ◇料理法を知らないから

見直そう【魚】の良さを!

【カルシウム】

魚は、骨や歯を丈夫にするカルシウムと、その働きを助けるビタミンDを豊富に含んでいます。小魚を丸ごと食べると効果的です。

【EPA と DHA】

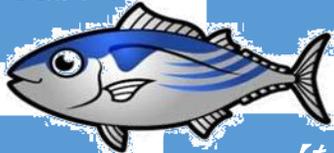
魚の油に多く含まれる EPA は血液の流れを良くし、DHAは脳細胞の働きを高める成分です。

【タウリン】

タウリンは疲れをとり、目の働きを良くする働きがあります。肉類にはほとんど含まれない栄養素です。

【たんぱく質】

魚のたんぱく質は、肉に劣らない良質な成分を含んでいる上、体内での消化・吸収もよく、体をつくるもとになります。



おすすめ魚料理

- 新鮮な魚を使って
刺身、カルパッチョ、鍋、焼き魚、煮つけ
- すり身を使って
お魚ハンバーグ、さつまあげ、つみれ汁

魚介類の摂取量が多い国ほど、平均寿命が長い傾向がみられます。また、海に囲まれた日本では、新鮮な魚や魚介類が豊富です。ご家庭でも魚や魚介類を食べる機会を増やしてみませんか?

ブロッコリーの塩昆布あえ

【材料】4人分

ブロッコリー・・・150g
塩昆布・・・少々
しょうゆ・・・小さじ 1/2
ゆで塩・・・少々

【作り方】

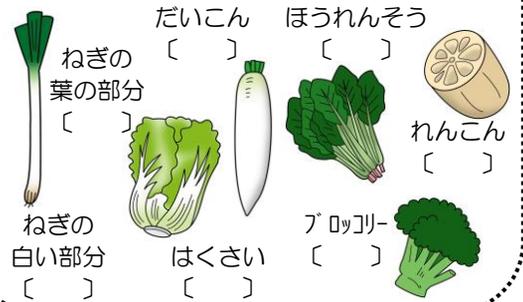
- ① ブロッコリーは、小房に分けて塩ゆでする。
- ② ①が冷えたら、水気を切ってしょうゆをかけ、塩昆布を混ぜる。
- ③ しばらくおいて、味をなじませる。

☆ゆでたブロッコリーを「塩昆布あえ」や「おなかあえ」などの和風の味付けにしてみませんか。また、ゆでたブロッコリーに具材を加えて炒めたり、スープに入れたりしてもおいしいですよ。



食べ物クイズ

冬野菜です。カロテンを多く含む緑黄色野菜に○をつけましょう。



おいしいはなし 海苔(のり)

海苔は、自然が育てた海からの贈り物です。魚に旬があるように、海苔にも旬があります。海苔は11月頃から摘み取りが始まり、3月中旬まで続きます。11月頃に摘み取られた海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかく風味のよいのが特徴です。

「海苔」という名前は、ヌルヌルするという意味の「ぬら」がなまったものだといわれています。平安時代には「紫菜」と書いてのりと読んでいましたが、江戸時代になって「海苔」という漢字が使われるようになったようです。海苔は水にぬらすとぴたりと張り付くことから、「糊」と同じ意味で、のりと呼ばれるようになったという説もあるようです。

有明海は海苔の生産で有名な地域です。全国の養殖海苔の生産量では、佐賀県が1位、福岡県が2位になっています。県内産の海苔は「味付け海苔」「焼き海苔」などの給食用の食品にも加工されています。

クイズのこたえ

こたえは、ほうれん草、ブロッコリー、ねぎの葉の部分です。野菜にはビタミンCが含まれています。さらに、緑黄色野菜には、体の中でビタミンAに変わるカロテンも多く含まれています。いろいろな野菜を食べて、かぜを予防しましょう。