

給食だより

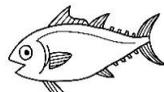
令和元年 9月25日
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子 登志雄
 栄養士 木村 佳子

気温が下がりはじめ、秋らしい季節となってきました。気候が涼しくなる10月は、スポーツを行うにも最適な時期です。様々な食べ物から栄養をとり、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋を元気に過ごしてほしいと思います。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・IPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



先月の献立から



さばのごまみそ焼き

9月10日に出しました。甘いごまだれが、脂のつたさばによく合います。

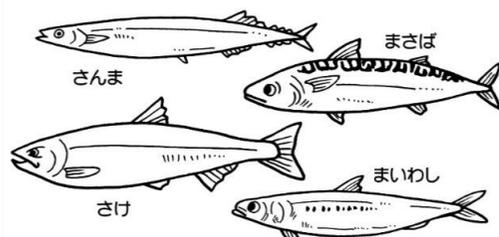


★材料 分量(中学年4人分)

材料	重量
さば切り身	4切れ(1枚50g程度)
酒	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
しょうが汁	適量
みりん	6g(小さじ1)
酒	4g(小さじ1弱)
みそ	9g(大さじ1/2)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
さとう	6g(小さじ2)
かたくりこ	1.5g(小さじ1/2)
水	15g(大さじ1)
白ごま	9g(大さじ1)

- ①さばに酒・しょうゆ・しょうが汁を漬けておく。
- ②①をオーブンまたはフライパンで焼く。
- ③片栗粉を水で溶く。
- ④みりんからさとうまでをよく混ぜ、加熱し、③を加えてとろみをつける。
- ⑤④にごまを加える。
- ⑥焼き上がったさばに、⑤をかけて出来上がり。

秋に美味しい魚介



10月の給食旬の魚の料理

- 4日 鮭のお宝焼き
- 17日 鮭のちゃんちゃん焼き
- 24日 さんまの塩焼き

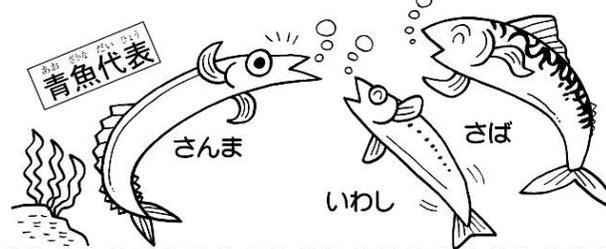
みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらずこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。



DHA・IPAが豊富 青魚を食べよう!

一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。



レシビ

さばのごまあげ

475kcal

(材料・1人分)

- ・さば 1切れ・卵 1個・小麦粉 適量
- ・白ごま 大さじ2・カレー粉 小さじ1

(作り方)

- ①さばを1口大に切り、塩、こしょう(分量外)をふる。
- ②①をカレー粉を混ぜた小麦粉、溶き卵、ごまの順につける。
- ③揚げ油(分量外)を170度に熱して②を入れ、カラッと揚げる。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

