



常滑市給食だより

11月号

周りを海に囲まれている日本は、昔から魚をたくさん食べてきました。秋から冬にかけて油ののった魚が獲れます。青魚（背の青い魚）がおいしい季節です。

魚魚魚 魚を食べると～♪♪♪

◎肉に負けない良質なたんぱく質が豊富！

- ・体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれている。
- ※必須アミノ酸は体内で作ることができません。

◎青魚の油にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富！

- ・脳のはたらきを活発にします。
- ・血管の内側を掃除します。

◎タウリンが豊富！

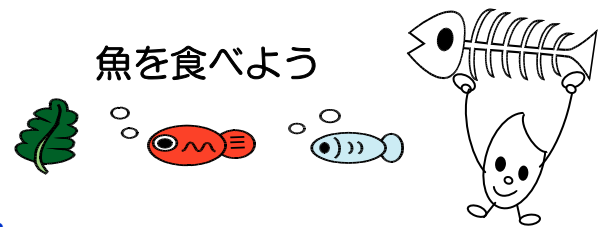
- ・血中のコレステロール値を下げるはたらきがあります。

子どもたちに「魚を食べる時に骨があったらどうしますか。」と聞くと、「骨だけを出せないで魚の身と一緒に出してしまおう。」と答えます。箸を正しく使って骨を取り除ける、骨だけを口からうまく出せるなど、魚を食べることに慣れるとよいでしょう。

命つなぐCOP10が開催されました。「魚の命いただきます。」と海の恵みに感謝して、つながれた命を大切に食べましょう。



魚を食べよう



クイズ

青魚の名前は？

1

体に七つの星



2

頭から尾にかけてゼイゴ



3

小さな尻びれが並ぶ



4

背に班紋



5

体に黄色の横線



答えは下にあります。

とこめちゃんと郷土を味わおう！



18日（木）

地元の食材で作ってみよう

収穫の季節に にんじんの金平

材料（4人分）

作り方

にんじん	100g (中 1/2本)	①にんじんはさがきにする。さつま揚げは
さつま揚げ	24g (角型 1/2枚)	薄い短冊切り、糸こんにゃくは4cmに
糸こんにゃく	24g	切り、茹でる。ごまは煎って香りを出す。
白ごま	1.5g (小さじ 1/3)	②油でにんじんをよく炒め、さつま揚げを
だし汁	30cc	加える。
砂糖	4g (小さじ 1)	③だし汁、砂糖、しょうゆを入れ、糸こんにゃくを加え炒め煮にする。
しょうゆ	8g (大さじ 1/2)	④みりんを加え、味をととのえる。
みりん	2g (小さじ 1/2)	⑤ごまをふる。
炒め油	適量	

※小さじは5cc、大さじは15ccです。

金平とは強いものたえに使われた言葉です。堅い牛蒡で作る金平牛蒡ににんじんを混ぜることもあり、にんじんの収穫時期になると作られました。



11月中旬から新米です！

給食に使う米は「あいちのかおりSBL」低農薬で育ち、いもち病や縞葉枯れ病に強い品種です。



とこめちゃん

クイズの答え①まいわし②まあじ③さんま④まさば⑤ぶり