

食育だより

令和7年7月 さいたま市立川通中学校給食室

7月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう

毎月「魚の日」を実施しています

今年度は、旬の魚を紹介して給食で味わう「魚の日」を毎月実施しています。本校の日々の給食の様子より、魚が苦手な生徒が多いこと（魚が好きな生徒が食べてくれるので、最終的な残食量は少ないのですが、魚が苦手です）、魚が苦手な生徒が多い傾向にあります、何の魚でも「魚」と呼ぶこと、試食会の保護者や地域の皆様からのアンケートの中に、「魚が苦手な生徒が多い」「魚料理が難しい」という意見があったこと等を受けて実施することにしました。1年後には魚が好きな人、魚を見て名前が呼べる人が1人でも増えてくれることを期待しています。ぜひ、ご家庭でも食卓に魚がのぼる頻度を増やしてみてください。

1年間で13種類の魚を紹介します。
2階の給食室前に掲示してあるので、
来校の際はぜひご覧ください。



4月11日「入学・進級おめでとうめし」
旬の「真鯛」をごはんまだいに炊き込みました。
桜の季節の真鯛は「桜鯛」とも呼ばれます。

6月16日「^{あじ}鰺の南蛮漬け」



^{あじ}鰺には脳の情報伝達をスムーズにする「DHA」がたっぷりです。

給食委員会で第1校舎と第2校舎の階段に、
魚の写真・漢字・英語名・名前・料理の掲示
をしてくれました。覚えられるかな。



6月12日「^{いわし}鰺の蒲焼き」
この時期の鰺は「入梅^{にゅうばい}いわし」と呼ばれ脂がのっています。



^{いわし}鰺の実物と一緒に



7つの斑点があることから、
「ななつぼし」とも呼ばれます。

5月22日「^{はつがつお}初鰹の新玉ソース」



魚鱗に堅いと書く通り、とても堅い魚で、海
の中を時速70km以上の速さで泳ぎ続ける
回遊魚です。だしをとる「かつお節」として
も和食には欠かせない魚です。



新緑が綺麗な頃、エサを求めて、黒潮に乗っ
て北上する鰹は「初鰹」と呼ばれ、初夏を告
げる味覚として昔から楽しまれてきました。

🐟🐟魚を食べる栄養的なメリット🐟🐟

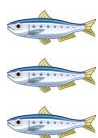
- 魚にも肉にも体の組織の材料となる「たんぱく質」は含まれていますが、肉と比べて、魚のたんぱく質の方が、低脂肪、低エネルギーで消化・吸収されやすいのが特徴です。逆に魚よりも肉に多く含まれる栄養もあるため、魚と肉をバランス良く食べることが大切です。
- 「DHA（ドコサヘキサエン酸）」・「EPA（エイコサペンタエン酸）」と呼ばれる、人間の体内で作ることができない必須脂肪酸は、魚（特にサバやイワシやアジ等の青魚）に多く含まれ、肉には含まれていません。DHAは脳細胞の構成成分で、脳内の情報伝達をスムーズにしてくれる働きがあります。記憶力や学習能力の向上、認知機能の維持に効果が期待できます。また、EPAは血液をサラサラにし、心臓病や動脈硬化の予防、血圧の正常化が期待できます。
- 「タウリン」と呼ばれるアミノ酸は、いかやたこ、鮭やマグロ等の魚介類や貝類に多く含まれています。栄養ドリンクのCMでも耳にするタウリンは、筋肉のダメージや疲れを緩和したり、肝臓や心臓の機能をサポートしてくれたりすることで、コレステロールや中性脂肪の数値を下げる働きも期待できます。（ただ、摂りすぎは消化器系や腎臓に負担がかかるので、栄養ドリンクやサプリメントの使用方法は、専門家に相談する必要があります。）
- 鮭やエビやカニの赤色に色素に含まれる「アスタキサンチン」は、化粧品にも広く取り入れられていて、高い抗酸化作用があるため、肌や目の健康、疲労回復に効果が期待できます。



🐟🐟夏休みは親子で魚料理にチャレンジしてみませんか？🐟🐟

いよいよ夏休みですね。旅行やキャンプ、部活や受験勉強と忙しいと思いますが、少し空いた時間に親子で料理をすることも良い思い出作り、そして気分転換になりますよ。また、魚屋さんは魚のプロです。ぜひ、スーパーの魚売り場でも専門店でも、お店の方と話す機会があれば、おいしい食べ方や調理の方法を聞いてみてください。そして、この料理を作るので、下処理をして欲しいとお願いすれば、対応してくれるお店が多いので、相談してみてください。上手にプロに頼っておいしく魚を食べましょう！

いわし 鰯の蒲焼き 6月12日の給食に登場しました。
子どもたちはタレまでおかわりしてくれました。



【材料（5人分）】

いわし 鰯 開き5枚
片栗粉30g
揚げ油適宜

タレ

醤油大さじ5
砂糖大さじ3
みりん大さじ2
水大さじ3

【作り方】

- ① いわし 鰯の開きに片栗粉をまぶして、160℃の揚げ油で小骨まで食べやすいようにじっくり揚げます。
- ② タレの調味料を小鍋に合わせて、とろみがつくまで加熱します。
- ③ ①に②のタレをかけて、ごはんと一緒にめしあがれ♥

さば 鯖のねぎ味噌焼き

これから旬の鯖を使って作ってみませんか。



【材料（5人分）】

さば 鯖切身5枚
ねぎ味噌 みそ大さじ2
砂糖大さじ3 醤油小さじ1
生姜チューブ2cm
みりん大さじ1 酒小さじ1
水小さじ2 片栗粉小さじ1
ねぎ50g（みじん切り）

【作り方】

- ① さば 鯖は皮目を上にして焼きます。（魚焼きグリルでもフライパンでも）
- ② ねぎ味噌の材料を小鍋で合わせて加熱します。
- ③ ①の鯖に②のねぎみそをかけてめしあがれ🍴

4組さんがとうもろこしの皮むきをしてくれました

7月11日（金）の給食に登場するとうもろこしの皮むきを4組の皆さんがしてくれました。

全部で73本。とても大変だったと思います。4組の皆さんどうもありがとう♥

