

スクールランチ

令和6年2月 丹波市教育委員会

2月4日は立春といい、^{こよみ}暦の上では春が始まる日とされ、少しずつ春が近づいてきています。とは言え、まだまだ厳しい寒さが続いているので、体調管理には気を付けましょう。

さて、今月は「魚」についてのお話です。みなさんは魚を食べていますか？周りを海に囲まれている日本は昔から魚を食べる文化が発展してきました。しかし、日本人の魚の消費量は年々減少しています。消費量が減少している今、魚の素晴らしさを再確認してみましょう。

魚の栄養素大発見

	栄養素	主なはたらき	特に多く含む魚介類
脂質	DHA (ドコサヘキサエン酸)	脳の働きを活発にし、 ^{きおくりよく} 記憶力を高める。 血液の流れをよくする。	マグロ ブリ
	EPA (エイコサペンタエン酸)	血液をさらさらにし、流れをよくする。 ^{えんしやう} 炎症をおさえる。	サバ サケ
無機質	カルシウム	骨の発達を助け、じょうぶな骨をつくる。	シラス シシャモ キビナゴ
	鉄	酸素を運ぶ赤血球の材料になる。 貧血を予防・改善する。	あさり マグロ カツオ
ビタミン	ビタミンD	カルシウムの吸収を助け、じょうぶな骨をつくる。	イワシ サバ サンマ

魚の大変身

魚は刺身をはじめ、焼き魚や煮魚、フライなど様々な調理方法や加工食品で楽しむことができます。その中には、昔ながらの知恵が活用されたものや、加工されて、魚の姿が見えなくなっているものなど様々です。

干物

干物には、アジやサンマなど数多くの魚が使用されています。その中でも変身上手なのがイワシです。イワシは鮮度が落ちやすいので様々な加工品が誕生しました。イワシの丸干しやみりん干し、めざし、しらす干しなどがあります。

だし汁

だしには、かつお節やさば節、煮干しなどがあります。かつお節は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。給食では、煮干しや、かつおと昆布のだしを使用しています。

練り製品

練り製品は、かまぼこやちくわ、はんぺん、さつま揚げ、つみれ、なると、だて巻きなどがあります。色々な魚を原料とするので、使用する魚によって味はもちろん、食感なども変わってきます。

お魚クイズ

- 日本でたくさん食べられている魚の順に並べ替えてみましょう。 ①マグロ ②サケ ③ブリ ④いか ⑤えび
- 「アジ」の名前の由来は何でしょう。
①味がおいしいから ②阿路という海でたくさんとれたから ③アジアを代表する魚だから