

献立表

給食目標

食文化に興味をもとう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

Table with columns: 日曜日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, エネルギー (小中高), こんだてメッセージ. Rows include meals like 白身魚の照り焼き, 肉わかめうどん, ペーコンと切干大根のまぜごはん, etc.

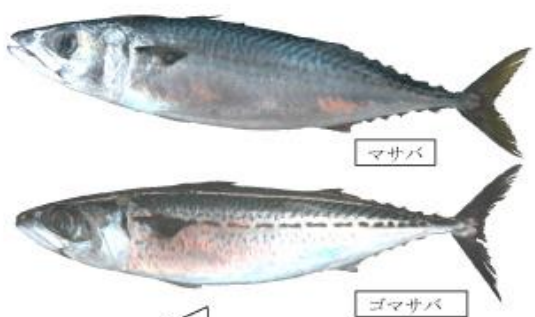
1月27日のさばは、和歌山県からいただきました。和歌山県内でとれたさばです。地元で獲れた食べ物は、とっても新鮮おいしいです！

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

サバのお話

今年も和歌山県の自然や産業に親しみをもってもらうために、県から、県内で水揚げされたサバを学校給食に提供します。

和歌山のサバ
☆ サバは和歌山県で一番多く捕られている魚です。
(平成24年の漁獲量：5,938トン)
☆ 和歌山県では昔から食べられてきましたが、傷みやすいため、長持ちするようにと様々な調理方法が生まれました。
「なれずし」はその代表的なものです。



旬
どの季節でもおいしいけど、一番おいしいのは秋から冬にかけてだよ！

栄養
サバは血液をサラサラにするといわれている EPA (エイコサペンタエン酸) と頭の働きをよくするといわれている DHA (ドコサヘキサエン酸) という脂が、青魚の中でも一番多く含まれているうえ、骨や皮膚を丈夫にするカルシウムやビタミン類もたくさん含まれているから、とっても体にいいんだよ。
身以外の皮や血合い(背の赤黒いところ)にも、体にいい栄養がたっぷり含まれているよ。

サバには「マサバ」と「ゴマサバ」という種類があり、体の下半分にゴマ粒をばらまいたような模様があるのが「ゴマサバ」だよ。また、「ゴマサバ」は体が丸いので丸サバ、「マサバ」は平たいので平サバとも呼ばれているよ。
今日の給食のサバは「マサバ」だよ。
※魚には骨があるので、気をつけて食べようね。