

# きゅうしょくセンターから こんにちは☆ 10月



木津川市立木津学校給食センター

食欲の秋・スポーツの秋・行楽の秋・芸術の秋・読書の秋…と言われるように、秋は気候も良く、充実した日々が過ごせる季節です。とはいっても、朝夕は冷え込むこともありますので、体調を崩さないように、食生活の面からも十分に気をつけましょう。

あき 秋 の 味 かく 覚

## さんま



さんまは秋を代表する魚です。体は細長く、背は青くてお腹が銀色で、刀のような形をしていることから、漢字では『秋刀魚』と書きます。栄養面では、たんぱく質よりも脂質が多く含まれていますが、さんまの脂質には、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液の流れを良くするEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれており、とても体に良いのが特徴です。また、貧血を防ぐビタミンB<sub>12</sub>や、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも多く含まれています。

お店で買うときは、目が澄んでいて、体に張りがあり、口の先が黄色くなっているものを選びましょう。新鮮であぶらののりがよいといわれています。

お魚をじょうずに  
食べられますか？

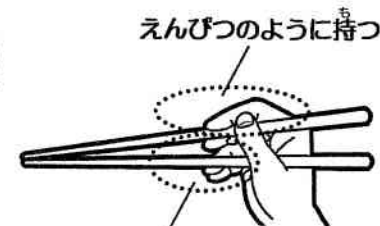


おうちでも  
練習しよう！

給食にも、「さんまの塩焼き（骨付き）」が登場します！のどに骨が刺さらないように上手に食べましょう。

### ポイント1 おはしを上手に使う

おはしを正しく持って上手に使うことで、細かい骨まで1本1本上手に取り除くことができます。



中指と薬指の間にはさむ  
ようにしっかり持つ

### ポイント2 よくかんで食べる

舌手だから、お腹がすいているから…と言って丸のみしたりせず、少しずつゆっくりよくかんで、口の中で骨をより分けて食べましょう。

## さんまのかばやき風

### 材料（4人分）

さんま … 2尾  
片栗粉 … 適量  
油 … 適量

A { しょうゆ … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1.5  
酒 … 小さじ2  
みりん … 小さじ2  
水 … 大さじ1

### 作り方

- ① さんまは3枚におろし、1枚を3等分にする。（\*開いたさんまを用意すると簡単です！）Aを混ぜ合わせておく。
- ② ①のさんまに片栗粉をまぶし、余分な粉ははたいておく。
- ③ フライパンに少し多めの油を熱し、②を焼く。さんまに火が通ったら、合わせておいたAを加え、タレにとろみが出たら完成。

丼や丼とじにして  
もおいしいですよ！