

11月の給食だより

平成24年度
青海中学校

11月の目標：食事と健康のかかわりを知ろう

以前も書きましたが、私たちの体は、食べ物からできています。だとすると、嫌いな物を全く食べないというのは、自分の体にとって決してよいことではありません。2つ、3つの好き嫌いなら他の食品でカバーできますが、例えば野菜の大半が嫌いということになると問題です。最近では大人でも偏食をする人が増えてきたといわれます。子ども時代の嫌いな食品はそのまま大人になっても受け継がれる傾向にあります。

偏食は、単に嫌いなものを食べないということだけでなく、好きな食品に偏るということが問題です。現代の日本ではカレーライス、ハンバーグ、焼肉などの高カロリー食品が好まれる傾向があり、「野菜嫌い」とあわせて栄養バランスを崩す大きな原因となっています。嫌いなものを避け、好きなものばかり食べていたら、栄養のバランスは大きく崩れ、長い間には体の変調をきたします。「自分の体は食べ物からできている」ことを意識して、食事をとるようにしましょう！

旬を感じてください！ たっぶりのきのこ。カロリーも1人分150kcal程度と低めです。

鮭のきのこあんかけ

<材料> 5～6人分

・鮭 5～6切れ	・塩 少々	・しめじ 1パック
・えのき 1パック	・生しいたけ 1パック	・にんじん 10cm
・長ネギ 15cm	・だし 2カップ	・しょうゆ 大3
・みりん 小4	・片栗粉 小4（大2の水）	

<作り方>

- ①にんじんはたんざく切り、ねぎはななめうすぎり、きのこ類は食べやすい大きさに切る。鍋にだしをわかつて①を煮る。しょうゆ、みりんを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ②さけを皿の上に置き、ラップをしてレンジで1分間加熱する。または、フライパンで焼く。
- ③②をもりつけ、あんをかける。

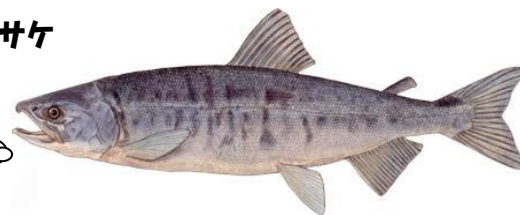
地域で獲れる魚をたべよう

周りを海に囲まれた日本は、古くから魚を貴重な栄養源として食事に取り入れてきました。魚には良質のたんぱく質やカルシウムのほかに、生活習慣病を予防するI.P.A・DHAなどの脂肪、ミネラルが豊富に含まれています。しかし、食生活の変化とともに食卓から離れつつあるようです。

糸魚川は漁場が近いので、新鮮な魚が手に入りやすい地域です。魚の栄養を見直し、食事にじょうずに取り入れましょう。

サケ

普通「サケ」といえば「シロサケ」のことをさします。
体調は約65cmです。



田海川や能生川では毎年稚魚の放流がおこなわれ、11月になると産卵のために産まれた川に戻ってきます。サケは捨てる場所がないといわれるほど、無駄なく食べられる魚です。

にぎす



「めぎす」は上越地方での呼び方で、正式には「にぎす」といいます。
「きす」に似ているというところから名づけられました。

【にぎす】は岩船・出雲崎・柏崎・名立・能生などの漁港で多く水揚げされています。焼く・煮る以外にも、すりみにして揚げたり、つみれ汁にしたりして食べることができます。骨ごと食べられるので、カルシウムも摂取できるというメリットがあります。

今月の給食に、糸魚川で水揚げされた【サケ】と【にぎす】が登場します。
身近な地域の食材を感謝の気持ちをもって味わって食べましょう。

