



10月 14日 (金)

～今日の献立～

- 鮭のちゃんちゃん焼き
- のっぺい汁
- ブロッコリーの塩ゆで



☆給食の先生からのお話☆

今日は、さけとさんまについてお話しします。さけは、ビタミン類が豊富で、ビタミンA・Dが多く含まれており、ビタミンDには骨格を強くする働きがあります。切り身を選ぶときは、肉がしまって弾力があるもの、皮の色がきれい、パックに入っている時はドリップ（魚から出る汁）が出ていないかを見ます。さけを使った料理は、塩焼き・ムニエル・ちゃんちゃん焼き・石狩鍋などがあります。また、スモークサーモン・缶詰・ふりかけ・お茶漬けのもとなどにも多く加工されています。



さんまは、血液サラサラ成分があり、悪玉コレステロールも減らしてくれる働きがあります。尾を持ち頭を上に向けて体が曲らないもの、口の先が黄色いもの、目が濁ってないものが新鮮なものです。さんまを使った料理は、竜田揚げ・塩焼き・かば焼き・フライなど色々な物があります。

☆子どものつぶやき（反応）☆



さけのお話の時にいくらの写真を見せてもらうと…

「食べたことがある!」「いくら!」「プチプチしとる!」と見たことがあることを教えてくださいました(^_^)♪

給食の先生から「なぜさけの話にいくらの写真を出しているでしょう」という質問に子どもたちは考えながら…「さけのたまご!?!」と答えていました!!

鮭のちゃんちゃん焼きを食べ、「ちゃんちゃん焼きは甘くて、塩焼きはすっぱい」「野菜ものとってもおいしい」「さけの塩焼きも好き」などと言い、おいしそうに食べていました☆