



6月 21日 (火)

～今日の献立～

- 魚のごま焼き
- 切干大根の和え物
- オレンジ



☆給食の先生からのお話☆

サワラの旬は地域によって異なり、関東では冬、関西では春とされており、それぞれを「寒鰯」「春鰯」と言います。サワラは体長1mにもなる魚です。また、成長するにつれて名前が変わる出世魚で、50cmくらいまでをサゴシ、70cmくらいまでをヤナギ、それ以上をサワラと言います。白っぽい身をしています。赤身魚で、たんぱく質やビタミンD、血流を良くしてくれるEPAやDHAを多く含みます。ビタミンDにはカルシウムの吸収率を高めてくれる効果があるため、一緒に食べると吸収率がアップします。



☆子どものつぶやき（反応）☆

サワラの赤ちゃんの時の写真や大きくなった姿の写真を見せてもらおうと、「こんなに大きくなるんだね!」「すごーい!」と喜んでいました。いつも切って出てきている魚ですが、等身大の大きさをみたり比べてみて同じ高さであることに驚いていました。「ゴマがついてておいしい!」「柔らかくておいしい!」などと喜んで食べており、ご飯も進んでいました。

