

平成30年11月号

食育フードシステム

給食だより



木々の葉も色づき秋の深まりを感じる季節となってまいりました。秋には美味しい食材が多く出回りますね。旬のものは栄養価が高く新鮮なものが手に入ります。その中で旬の魚といえばやはり脂がのったサンマが思いつくのではないのでしょうか。サンマはアジやサバ、イワシなどと同じく背の青い魚です。青背の魚には生活習慣病を防ぐ不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富で美容にいいとされるビタミンB群や良質なタンパク質、貧血防止に効果のある鉄分が含まれています。



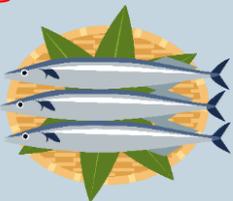
魚に含まれるEPAとDHAの働き

□EPA (エイコサペンタエン酸)

血液をさらさらにして脳血栓や心筋梗塞を防ぐなど血栓の予防効果があります。

□DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳への情報伝達に欠かせない成分の原料となって脳を活性化することで集中力が増し、記憶力のアップとともに学習能力が向上するといわれています。



【 11月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・さつまいも(高知)
・人参(青森・北海道) ・大根(青森) ・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(北海道)
・白菜(北海道) ・長ネギ(北海道) ・しめじ(新潟) ・かぼちゃ(北海道)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

～作ってみましょう!～ さんまのつみれ汁

塩焼きが定番のさんまですが、旬のさんまはつみれにしても美味しく召し上がれます。つみれにすることで、魚に苦手意識のあるお子さまでも食べやすくなります。つみれが入った汁物を食べることでDHAやEPAを簡単に摂取することができます。温かいつみれ汁はこれから寒くなる季節にぴったりのメニューです。

(材料) 4人分

さんま	2尾
ねぎ(青い部分)	1/3本
みそ	大1 1/2
酒	小 2
生姜すりおろし	少々
だし汁	1リットル
☆酒	大2
☆塩	小2/3
☆しょうゆ	大1/2
☆生姜の絞り汁	少々
大根	1/4本
白菜	200g
ねぎ	2/3本



(作り方)

- ①さんまは三枚におろし皮をのぞきます。包丁で細かく切りたたきます。みじん切りにしたねぎ、味噌、酒、生姜のすりおろし、片栗粉を混ぜてさらに包丁でたたきつみれを作ります。
- ②だし汁に☆の調味料を入れて煮立たせ、いちよう切りにした大根をいれて柔らかくなったところでさらに白菜をいれます。
- ③スプーンで丸く整えたつみれを入れ煮立たせます。
- ④つみれに火が通ったらネギをいれてひと煮立ちさせて出来上がりです。白菜のかわりに水菜やきのこ類をいれても美味しくたべられます。

食育フードシステム東北株式会社

〒 989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



仙台市食品衛生安全監視機構