



寒さのきびしい季節です。よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬をのり切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



食の知恵袋



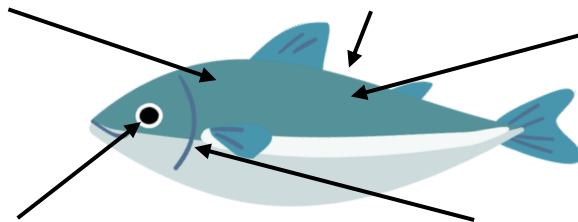
魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚は、おいしいことに加え栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体的につやがる
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある
- ・目が澄んでいて張りがある
- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている



切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ(血や水分)が出ていない
- ・全体につやがあってきれい
- ・血合いがきれいな赤色をしている



グラタン

フランス料理の一つで、オーブンで表面にこんがりと焼き色を付ける調理法です。日本では、食材をホワイトソース)で和えて焼いたものを指しますが、オニオングラタンスープやフルーツグラタンもグラタン料理です。

食育クイズ

① かまぼこは何からできているでしょうか？

①
米

②
小麦粉

③
魚

A ③ 魚



かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど調理法や地域により、たくさんの種類があります。