



# 給食だより



令和4年 10月 志木第二中学校



だんだん秋が近づいてきました。これから食べ物がおいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててください。

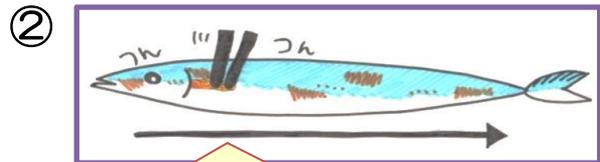
## ☺ 秋の味覚 “さんま” ☺

さんまは漢字で“秋刀魚”と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。

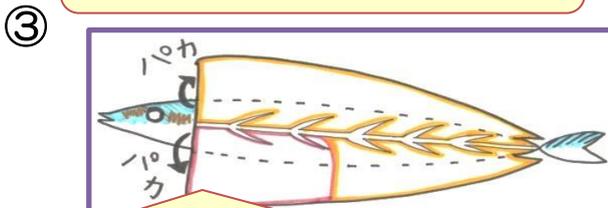
骨が多く、食べにくいと感じやすいさんまですが、きれいに食べられる方法があるのでご紹介致します。さんまを食べる時、参考にしてみてください。



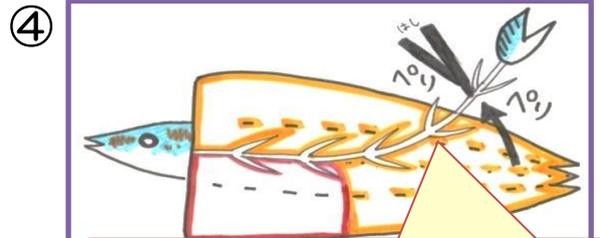
さんまの**全体**を箸で押します。  
☆骨を上手にはずすことができます。



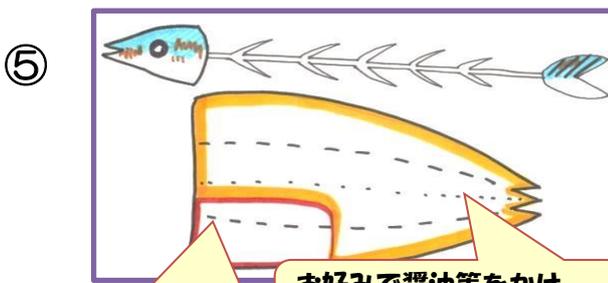
さんまの**真ん中**に箸で線をいれます。  
※背骨が当たるところまで。



②でつけた切込みからさんまの上の身を**上下に開く**ように身を広げ、取り外す。

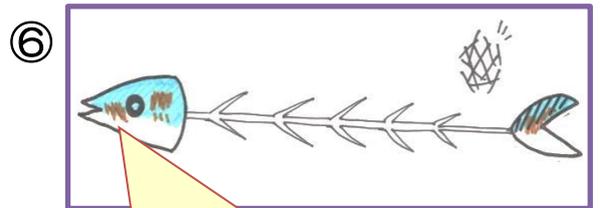


**骨**を取ります。  
さんまの身と骨が分れました。



お好みに醤油等をかけ、いただきます。

この腸の付近は骨が多いので**注意**しましょう。  
腸は苦味がありますが食べられます。



きれいに**頭と骨だけ残ったら大成功！！**  
※小骨は端っこにまとめましょう。

## 10月10日(水)は目の愛護デーです。

目におすすめ食材はブルーベリーです。

ブルーベリーはツツジ科のスノキ属の子果樹でその果実が濃い青紫色に熟すことからブルーベリーと呼ばれています。ブルーベリーは目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに視力向上させる効果があります。ブルーベリーに含まれる色素アントシアニンは骨粗しょう症の予防効果があります。10月13日(木)の給食にブルーベリーヨーグルトがでます。

