

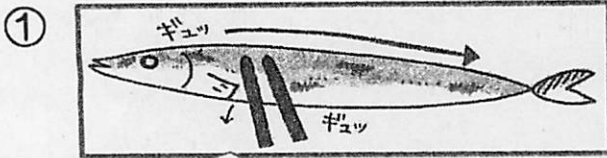
給食だより

平成30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” ☺

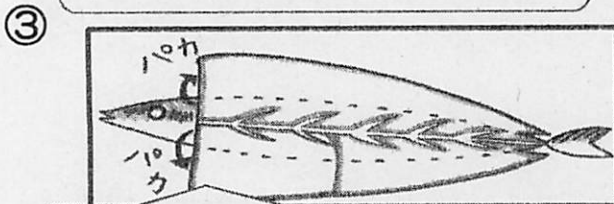
さんまは漢字で“秋刀魚”と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。
骨が多く、食べにくいと感じやすいさんまですが、きれいに食べられる方法があるのでご紹介致します。さんまを食べる時、参考にしてみてください。



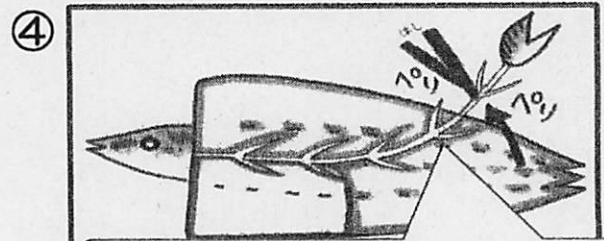
① さんまの全体を箸で押します。
☆骨を上手にはずすことができます。



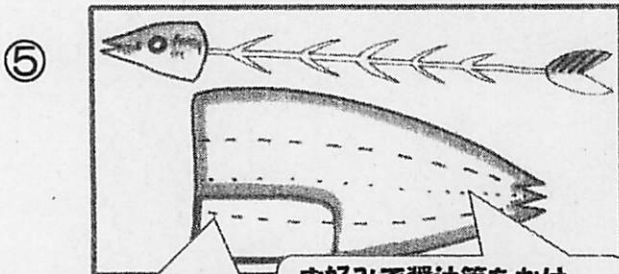
② さんまの真ん中に箸で線をいれます。
※背骨が当たるところまで。



③ 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。

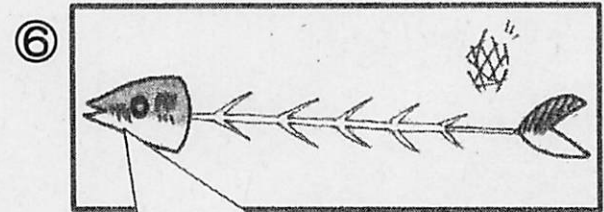


④ 骨を取ります。
さんまの身と骨が分れました。



⑤ 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。



⑥ 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15日(月)の給食にブルーベリーヨーグルトがです。



昨年度給食で出した時はみんなきれいに骨だけになっていました！！
給食では半身なので、お家で1匹丸ごと食べてみてくださいね。