

# 食育ニュース

10月11日(金)

ぎゅうにゅう  
牛乳

皿なし

うんしゅう  
温州みかん

ひとり**2本**

たつたあ  
はたはたの竜田揚げ

副菜皿

深皿

のざわな  
野沢菜チャーハン

みずな  
水菜スープ

飯椀

ハタハタは、<sup>あきたけん けんぎょ</sup>秋田県の県魚として有名です。<sup>りょうき ふゆば</sup>秋田での漁期は冬場ですが、

<sup>とっとりけん</sup>鳥取県などの<sup>さんいんちほう</sup>山陰地方では、<sup>よくとし</sup>9月~翌年5月までです。ハタハタは <sup>ころ</sup>9月頃に

<sup>さんらんき</sup>産卵期の<sup>むか</sup>ピークを迎えて、<sup>おきあ と</sup>沖合いで獲ることができます。そのためこの時期

のハタハタは、「<sup>おきあい</sup>沖合ハタハタ」とも言われ、<sup>さんらんき ひか</sup>産卵期を控えているので、<sup>み</sup>身に

<sup>あぶら</sup>脂が多く、のりおいしくなります。つまり、**秋から冬のハタハタ**

は、<sup>たまご えいよう わた</sup>卵に栄養が渡りきっていないので、「<sup>み しゅん</sup>身」の方の旬です。



## 給食室の様子

生で食べる果物は、より安全に。  
今日は、長崎県産  
「特別栽培農産物」の温州みかん  
です。



給食には、多くの野菜が使われています。包丁を使い、手作業で切ります。