

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、^{あきたけん けんぎょ}秋田県の県魚として有名です。^{りょうき ふゆば}秋田での漁期は冬場ですが、

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

^{さんらんき むか おきあ と}産卵期のピークを迎えて、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、「^{おきあい}沖合ハタハタ」とも言われ、^{さんらんき ひか}産卵期を控えているので、^み身に

^{あぶら}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、^{たまご えいよう わた}卵に栄養が渡りきっていないので、「^{み しゅん}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。