

食育ニュース

9月24日(金)

皿なし

あおきり
青切みかん

副菜皿

からあ
にぎすの唐揚げ

2本ずつ

ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

あんかけチャーハン

ごもく
五目スープ

飯碗

丸ごと食べられる旬の小魚「にぎす」



「にぎす」は、5月と9月の2回の旬がある小魚です。よく「きす」の仲間に間違えられやすいですが、全く異なる別の魚です。底曳き網漁の盛んな地域で食べられています。

関東では主に干ものとして流通し、関西には「焼きぎす」という独特の加工品もあるそうです。刺身、天ぷらなどにも調理され、味のいい魚として知られています。今日のように唐揚げにすることで、骨も丸ごと食べることができるため、カルシウム摂取にはもってこいの小魚です。

給食室の様子



日本でとれる温州みかんの中で最も早く収穫されるのが「青切りみかん」です。皮の色に反して、実はきちんとした甘みがあります。