



きゅうしょくニュース

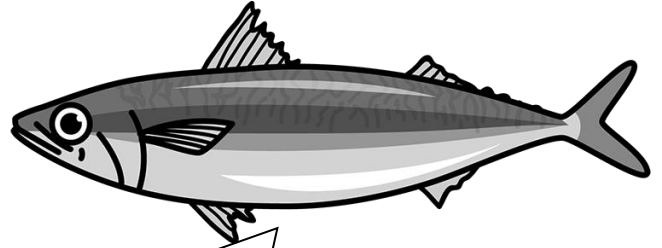


れいわ ねん がつ すいようび
令和6年12月4日水曜日

いま しゅん 今が旬！サバ♪



ノルウェーで水揚げされました。



サバにはマサバ、ゴマサバ、
タイハイヨウサバなどがありますが、
今日はマサバです。

サバは、手に入りやすいので、給食でも1年を通して使っていますが、秋から冬にかけて、おいしい旬の季節を迎えます。

サバの歯が小さいことから、「小歯」と呼ばれるようになったといわれています。さて、漢字では、魚へんになんと書くのでしょうか？

①青 ②黄 ③白 …答えは①魚へんに青で「鯖」です。これは、サバの色が青々としていることから、つけられたそうです。

サバの脂には、頭の働きが良くなるといわれるDHAやEPAがたくさん入っています。また、サバの身の色が濃い血合いの部分には、ビタミンとミネラルがたっぷりです。残さず食べたいですね。

今日は、サバをみそや砂糖、しょうゆ、長葱や生姜（香味野菜）を使ってじっくり煮込んだ「鯖のみそ煮」です♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ ぎゅうにゅう にんじん ふなばししさん こまつな ながねぎ
米 牛乳 人参 船橋市産→小松菜 キャベツ 長葱



先生方へロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。