

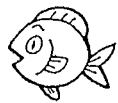
# 栄養だより

2018年(平成30年)

10月号

貝塚市学校給食会

実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、果物など秋が旬のおいしい食べものがたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように献立を考えています。しかし、献立によって残量が変わります。例えば、肉のおかずと魚のおかずでは、魚のおかずの方が多く残ります。今月号では魚をもっと好きになってもらえるように、魚についてお知らせします。



## 魚の健康パワー



### ○たんぱく質

魚のたんぱく質は、アミノ酸スコアが高い良質なたんぱく質です。また肉と比べて脂肪(飽和脂肪酸)も少ないため、低カロリーでヘルシーです。たんぱく質は丈夫な体をつくるために欠かせない栄養素です。



### ○カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。しらす干しや煮干しなど、小魚を丸ごと食べると、しっかりカルシウムがとれます。



### ○ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>

脳と神経の間で情報の伝達をする物質の合成を助けます。さらにビタミンB<sub>6</sub>はたんぱく質が体の中で役立つように助け、ビタミンB<sub>12</sub>は赤血球が作られるときに欠かせない栄養素です。



### ○DHA(ドコサヘキサエンサン)

青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。脳や神経の発達に必要です。記憶力や学習効果を高めてくれるとも言われています。



### ○EPA(エイコサペンタエンサン)

DHAと同じく青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。悪いコレステロールを減らし、血管の健康を守る効果が期待されています。



## 魚の部位別栄養

### 頭と目のまわり

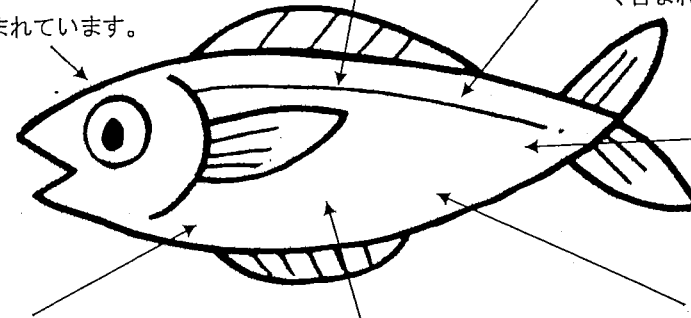
脳の成長や発達に必要な「DHA」や、生活習慣病を予防する「EPA」が多く含まれています。

### 骨

カルシウムが多く含まれ、骨や歯を丈夫にします。

### 皮

たんぱく質の一種であるコラーゲンや、粘膜を正常に保つビタミンA、B<sub>1</sub>が多く含まれています。



### 軟骨・すじ

コンドロイチンなどコレステロールを抑える成分が含まれています。

### 内臓

体内でカルシウムを働かせるビタミンDが多く含まれています。

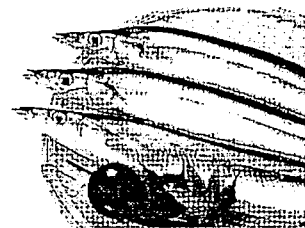
### 身

良質のたんぱく質が多く含まれています。

### 血合

内臓と並んでビタミンが豊富です。鉄分のほとんどが血合に含まれています。

秋刀魚(さんま)



鱈(あじ)



## 秋においしい魚

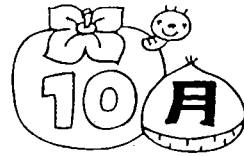
鰹(かつお)



鮭(さけ)



# 今月の献立より



## ◇テジプルコギ【22日(月)】

### <1人分の材料>

豚もも肉	40g
たまねぎ	40g
にんじん	15g
にら	10g
生しいたけ	5g
油	0.5g
(A)にんにく	0.3g
(A)土生姜	0.5g
(A)濃口醤油	5g
(A)砂糖	2g
いりごま	0.5g
すりごま	0.5g
ごま油	1g

### <作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、たまねぎは薄切り、にんじん・生しいたけは千切り、にらは3cmに切る。にんにく・土生姜はすりおろす。
- ② 豚肉は(A)をもみこんで下味をつけておく。
- ③ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・しいたけを炒め、③を加えてさらに炒める。
- ④ にら・ごま・ごま油を入れ、サッと炒めて仕上げる。

## ◇キャベツとツナのスパゲッティ【22日(月)】

### <1人分の材料>

スパゲッティ	15g
ゆで塩	0.6g
キャベツ	15g
ツナ油漬け	7g
にんにく	0.07g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
オリーブ油	0.4g
(A)白ワイン	0.4g
(A)淡口醤油	0.4g
(A)塩	0.5g
(A)こしょう	0.02g

### <作り方>

- ① キャベツは短冊切り、にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ツナ・にんじん・たまねぎ・キャベツを加えて炒める。
- ④ ②を入れ、(A)で味を調える。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

10月のスプーンの日は、

5日(金)、11日(木)、16日(火)、23日(火)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましたましよう!》

計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大きじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180