

おしらせメモ

(きゅうしょく)

12月8日(金)

* たのしくたべましょう

セレクトフィッシュ (さば・さんま・さけ)

今日の給食は、セレクトフィッシュです。これらの3種類の魚は、

9月から12月にかけておいしくなる旬の魚たちです。

栄養は、肉にない優れた脂肪があり、血液が固まるのを防ぎ、脳の

働きを助けます。また、タンパク質は筋肉をつくり、カルシウムが多

く、骨を丈夫にします。もう知っていますね、「体が大きくなる！！

グングン！！」の食べ物です。

さばは、世界中の暖かい地域に住み、えさを求めて回遊します。さ

んまは、東シナ海で産卵後、黒潮にのって日本の北海道にやってきま

す。さけは、川で生まれ、稚魚になると海に出てアラスカ湾を回遊し、

数年たつと生まれた川に戻ります。ちょうど今、学校の水槽に、さけ

の卵が静かに成長を待っていますね。

さて今日のセレクトの第1位は、さば(263人)、2位はさけ(242人)、

3位はさんま(169人)でした。調理員さんが、大きさの違う3つの魚

に、それぞれ味をつけて焼いてくださいましたよ。

みなさん、今日のセレクトフィッシュの味はいかがですか？ 教室

で、栄養の合言葉とポーズもみんなで行いましょう！