

# 5月 給食たより



平成 29 年 5 月号  
(発行 5 月 1 日)  
つつじが丘小学校  
発行 栄養士 指田



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによる疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

**主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに**

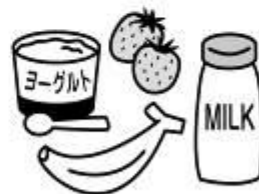
主食



主菜



副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!



## あなたの朝食をチェック!

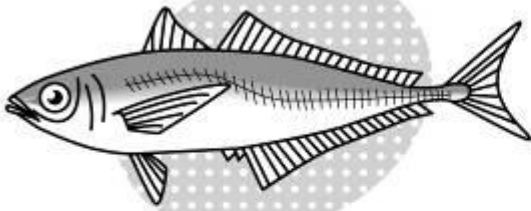
あてはまるものに○をつけてください。

- 朝、起きた時に食欲がある。
- 朝ごはんは、決まった時間に食べている。
- バランスを考えたメニューを心がけている。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- ゆっくり噛んで食べている。
- 朝ごはんは、必ずとっている。
- 主食は、ご飯を食べることが多い。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 会話のある食事を心がけている。
- 毎日、お通じがある。



判定	○が0~4	朝食の大切さを見直して。
	○が5~8	栄養のバランスをチェック。
	○が9~10	ほぼ完ぺき、この調子をつけて。

# アジ

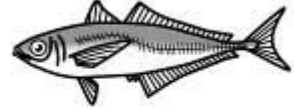


日本で昔からよく食べられている魚の一つにアジがあります。一般的に「マアジ」のことをさしますが、「ムロアジ」「シマアジ」「メアジ」など、種類の多い魚です。アジ類は、体の側面中央にある“ゼイゴ”と呼ばれるトゲ状の硬いウロコが特徴で、包丁で取り除いてから調理します。「アジ」の名は“味”が良いことからついたという説もあり、新鮮なものは刺身やたたきにするとおいしく、煮つけ、塩焼き、から揚げ、フライなど、料理のバリエーションが豊富です。初夏に出回る小形のマアジ（豆アジ）は、から揚げや南蛮漬けにすれば頭や骨も食べられ、カルシウムを多くとることができます。

## 代表的なアジの仲間

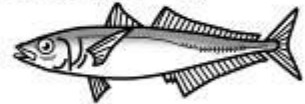
**マアジ** 体長 30~40cm

日本各地の海に広く分布。



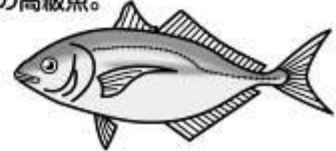
**ムロアジ** 体長 約 40cm

主に加工品にされる。伊豆諸島の名産「くさや」の材料の一つ。



**シマアジ** 体長 50~65cm

体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。



# 南蛮漬け



初夏が旬の豆アジや、イワシ、ワカサギなどの小形の魚は、南蛮漬けにして丸ごと食べるのがオススメです。南蛮漬けは、揚げたり焼いたりした肉や魚を、ねぎやトウガラシの入った合わせ酢（酢にしょうゆ、砂糖などを合わせたもの）に漬けて作ります。「南蛮」という名前は、室町時代から江戸時代にかけて外国から伝わった食材や調理法がもとになっています。当時は、東南アジアのことを南蛮と呼び、東南アジアを経由して日本にやって来たポルトガルやスペインの人たちのことを南蛮人と呼んだことから、新しく伝えられたものに「南蛮」の名がつけられました。南蛮とつく料理の特徴は、ねぎやトウガラシを加えたもの、油を使った調理法（揚げる・焼く・炒める）で、南蛮漬けのほかに、南蛮焼き、南蛮煮、かも南蛮などがあります。

初夏が旬の豆アジや、イワシ、ワカサギなどの小形の魚は、南蛮漬けにして丸ごと食べるのがオススメです。南蛮漬けは、揚げたり焼いたりした肉や魚を、ねぎやトウガラシの入った合わせ酢（酢にしょうゆ、砂糖などを合わせたもの）に漬けて作ります。「南蛮」という名前は、室町時代から江戸時代にかけて外国から伝わった食材や調理法がもとになっています。当時は、東南アジアのことを南蛮と呼び、東南アジアを経由して日本にやって来たポルトガルやスペインの人たちのことを南蛮人と呼んだことから、新しく伝えられたものに「南蛮」の名がつけられました。南蛮とつく料理の特徴は、ねぎやトウガラシを加えたもの、油を使った調理法（揚げる・焼く・炒める）で、南蛮漬けのほかに、南蛮焼き、南蛮煮、かも南蛮などがあります。



宮崎県のご当地料理「チキン南蛮」

揚げた鶏肉を甘酢に漬け、タルタルソースをかけます。