

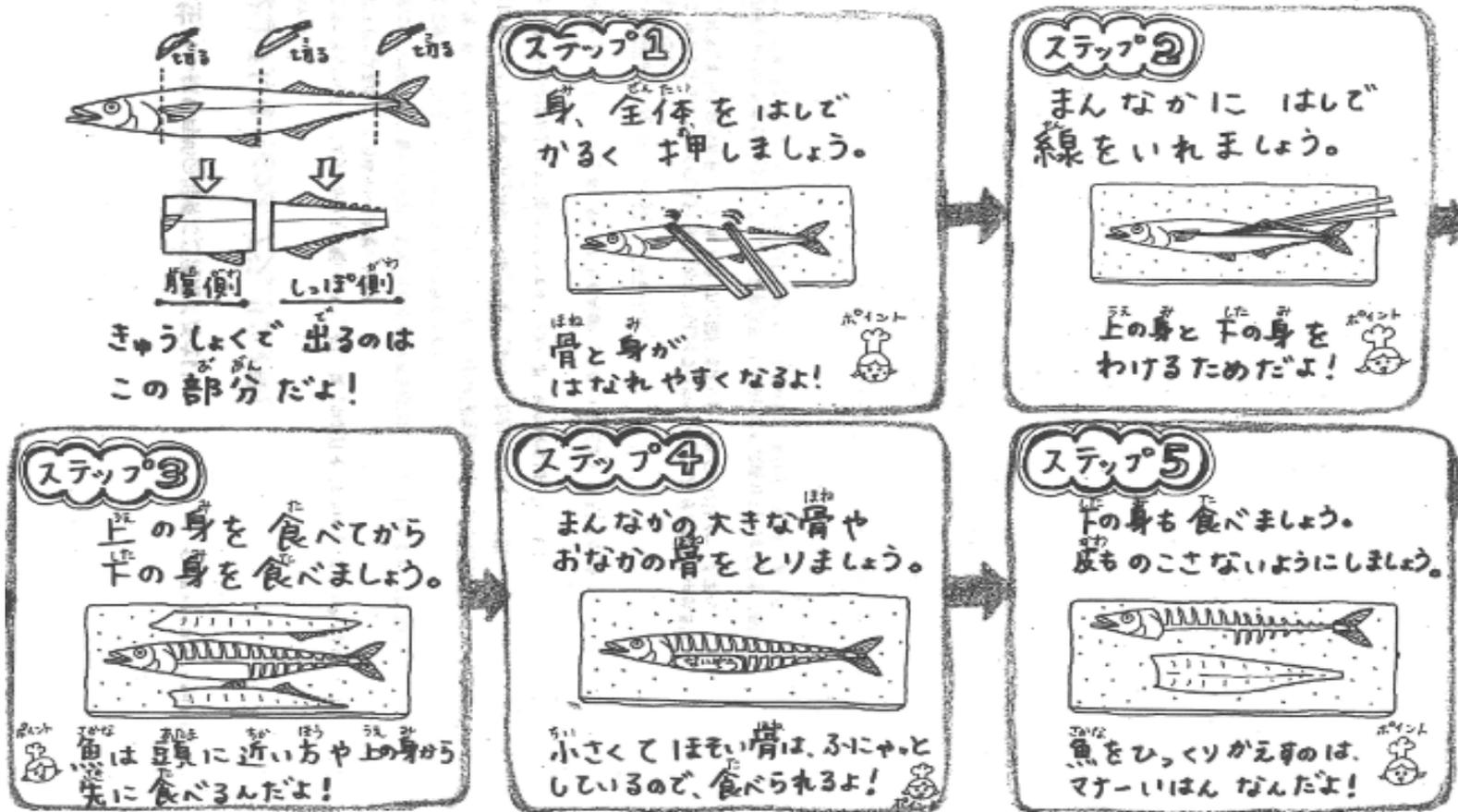
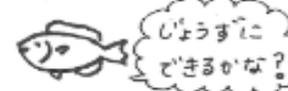


からつ さかな 唐津ん魚だより

令和6年8月下旬 No. 5
唐津地区栄養教諭・
学校栄養職員部会

「唐津ん魚だより」では、唐津ん魚のよさを発信していきます。ぜひご家庭でも唐津ん魚を使っ
て、いろいろな料理にチャレンジしてみましょう。

お魚まるごと上手に食べよう！



魚によって、骨の数や形、向きがちがいます。マナーも大事ですが、なれるまで指を使ってもいい
でしょう。栄養たっぷりの魚を余すことなく、きれいに食べてみてくださいね。

給食レシビ

さばの更紗揚げ

材料（4人分） ※レシピは小学校3・4年生1人あたりの分量です。

- さば切身……………4切れ（1切れ40g程度）
- うすくちしょうゆ…大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- カレー粉……………1g
- しょうが（すりおろしたもの）…小さじ1/3
- にんにく（すりおろしたもの）…小さじ1/4
- かたくり粉……………適量
- 揚げ油……………適量

9月18日（水）
の給食にでます！

作り方

- ① さばは真水で洗って水気をふき取る。
- ② 〇の調味料を合わせ、魚に下味をする。※20分ほどおく。
- ③ かたくり粉を②の両面にまんべんなくまぶし、余分な粉を落として170℃の油で10分揚げる。

《おうちのかたへメッセージ》

サバやカツオ、イワシなどの青魚には、ヒスチジンというアミノ酸の一種がたくさん含まれています。ヒスチジンは微生物の作用で分解されると、ヒスタミンという成分に変化します。ヒスタミンがたくさん生成された魚を食べると、かゆみやじんましん、発熱や頭痛など、ヒスタミン中毒の症状がでることがあります。

ヒスタミンは魚の鮮度が落ちると増えるので、鮮度の良い魚を選び、手早く衛生的に処理をして、料理するよう心がけてください。

「魚の食べ方」動画を配信中！

ぜひ、みてください！

