



# からっ さかな 唐津ん魚だより

令和6年5月末日 No. 3

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「唐津のものを食べるよさってなんだろう?!」など話題にしてみてください。

## からっさん 唐津産のよいところ

魚に限らず、食べ物などを買ったり、食べたりするときに「唐津（地域）のものかな?」と気にすることはありますか?



**あんしん**

どんな人が、どんな所でつくっているかなどが分かり、安心。

**しんせん**

旬のものや、鮮度のよいおいしいものが食べられる。

**かんきょうに  
やさしい**

遠くに運ぶには、トラックや飛行機などを使うため、二酸化炭素がでる。また、傷まないように包装するので、ゴミがでる。地域のものだと、そういった環境に負荷がかかるものも最低限に抑えられる。

ほかにも、安価であったり、地域の食文化を知ったり、食への感謝の心が育まれたりと地場産のよいところはたくさんあります。

## 「食べて応援！」

これからも唐津産のものを食べるためには

唐津産のものを食べて応援することが必要です。

食べることで、唐津の水産業や農業が活性化します。反対に食べなければ衰退していくと同時に、今まで育まれてきた唐津の食文化は失われていきます。

買い物の際には、お子さんと唐津産のものを探してみたり、唐津産を食べるよさを話したりしてみてください。



## 給食レシピ

### かりかりいりこ

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。

- かえりいりこ……20g
- いりごま……小さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- こい口しょうゆ……小さじ1/2
- みりん……小さじ1

6月 18日（火）の給食にです！



### 作り方

- 170～180℃の油でいりこをさっと揚げる。（センターでは、オーブンで焼きます）
- いりごまをフライパンで煎る。煎ったごまは、別容器にうつしておく。
- 砂糖、しょうゆ、みりんをフライパンでこげないように注意しながら煮詰める。
- ②に①と③を入れてからめたら出来上がり。