



からつ さかな
唐津ん魚だより

令和6年6月末日 No. 4
唐津地区栄養教諭・
学校栄養職員部会

今月の内容は魚の栄養についてです。「魚をもっと食べよう!」と思うきっかけになればと思います。

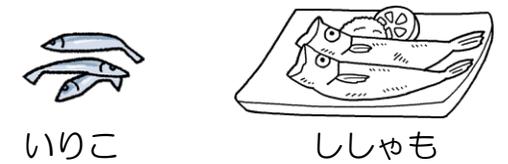
えいようまんてん さかな ほね あたま かわ
「栄養満点★魚の骨・頭・皮」

普段残しがちな魚の骨や頭、皮などにもたくさんの栄養素が含まれています。

そういった部分もおいしく食べられる調理方法をご紹介します。

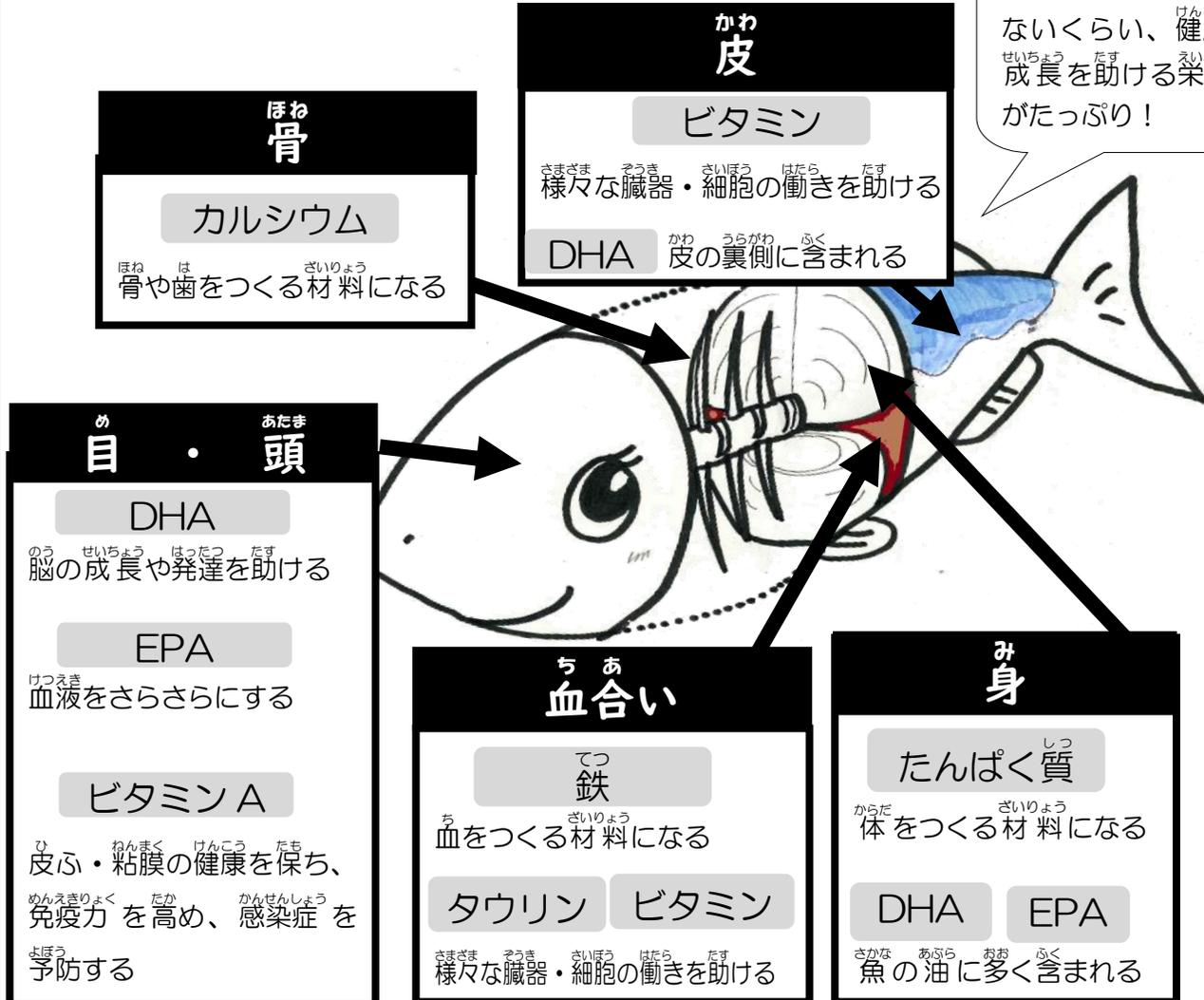
<p>ほね骨</p> <p>あ 揚げる</p> <p>よ〜く煮る</p> <p>よく火を通せば、小骨まで食べられます。よくかみましょう。</p>	<p>あたま頭</p> <p>に さかな 煮魚にする</p> <p>だしをとる</p> <p>スーパーにも、安価で頭だけ売っていることもありますね。</p>	<p>かわ皮</p> <p>かわめん 皮面から焼く</p> <p>パリッとして、風味がよくなります。レモン汁や酢をかけると食べやすくなります。</p>
---	---	--

小魚は、丸ごと食べられる栄養満点な食材です。



さかな えいようそ ほうせきばこ
「魚は栄養素の宝石箱☆」

魚には残すところがないくらい、健康や成長を助ける栄養素がたっぷり!



給食レシピ **あじのピザソース焼き**

- 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。
- あじの切り身……4切れ
 - 塩……少々
 - こしょう……少々
 - 酒……小さじ1
 - ピーマン……1/2個
 - たまねぎ……1/7個
 - ピザソース……30g
 - ケチャップ……大さじ3
 - 白ワイン (または酒) ……小さじ1
 - ピザ用チーズ……20g

7月 11日 (木)
の給食にでます!



- 作り方**
- ① ピーマン、たまねぎは千切りにし、●の材料と混ぜ合わせる。
 - ② あじは、○の調味料で下味をする。
 - ③ 天板にクッキングシートを敷き、②のあじを並べ、①のソースを上からかけて、オーブン等で焼く。
(アルミカップなどに入れて焼くと、ソースが無駄にならずにおいしくいただけると思います。)