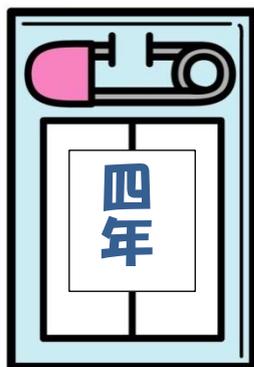


教科書の中から…

いただきます

12月



さけ

かんれんこんだて 関連献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのこんさい 根菜ソース かあつけ 香り漬け ごもくしる 五目みそ汁

いばらきけん 茨城県には、たくさんの川が流れています。その中でも「なが那珂川」と「なが久慈川」は、「なかがわさけ」のすむ川として全国的に有名です。「なかがわさけ」は秋になると卵たまごを産むために、生まれた川に戻ってきます。海から川に入る前の「なかがわさけ」は脂あぶらがのっておいしく、えいよう栄養も豊富です。ていかるりー低カロリーで質のよいたんぱく質しつがたくさん含まれています。また、「なかがわさけ」の脂あぶらには血管けっかんをきれいにしたり、脳のうの働きはたらをよくする効果こうかがあります。

きゅうしょく給食では、「なかがわ那珂川」に戻ってきた「なかがわさけ」を油あぶらで揚げて、茨城県でたくさんとれる「れんこんれんこん」や「ごぼうごぼう」のチップを入れたソースであえた「こんさいさけの根菜ソース」を出します。いばらきけん茨城県の食材しょくざいをいただきましょう。

教科書には載っていない...

身近な食品の話

12月



平成 25年 12月 日()

献立

ごはん 牛乳 鮭の根菜ソース 香り漬け 五目みそ汁

さけ

歴史

江戸時代的那珂川は、水がきれいで多くの魚が生息し、鮭がのぼってくる川として有名で盛んに漁がおこなわれていました。水戸藩二代目藩主の徳川光圀（1628～1701）も好物だったそうです。

那珂川の鮭漁は青柳村の菊池家を取り仕切っていて、水戸藩は税の一つとして現物の鮭を納めさせていました。味がよいので評判がよく、幕府や朝廷にも献上されました。



栄養

☆たんぱく質

・消化・吸収がよく、良質。

☆脂肪

・EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く、血液の流れをよくし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防する。

☆ビタミンA

・皮膚や粘膜を強くし、風邪などの病気を予防する。

☆ビタミンE

・体内の活性酸素を減らす



老化防止 ガン予防 ポケ防止

料理例

焼き鮭・鮭フライ・ムニエル・ちゃんちゃん焼き・石狩鍋・三平汁・鮭トバ・スモークサーモン・いくらしょう油漬け・鮭の親子丼

雑学

鮭は「サケ」？それとも「シャケ」？実は手を加えていない生の鮭を「サケ」、塩漬けなどの加工をすると「シャケ」と呼ぶそうです。また、「さしすせそ」をうまく発音できない江戸っ子が「さけ」を「シャケ」と言ったからという説もあります。