

★きゅうしょくメモ★

葛城市学校給食センター

9月10日(火)



あき 秋においしく、かたな 刀のように細長いことから、かんじ 漢字ではよく「秋刀魚」の字
が当てられます。旬のサンマは近海で夜にとれ、朝には市場に運ばれるの
で鮮度が抜群です! 塩焼きで食べるのが定番ですが、しょうがに酢や梅干
しを入れて煮魚にしてもおいしいです。給食では、片栗粉をまぶして油で
揚げ、甘辛いたれをからめてかば焼き風にしています。

からだ 体をつくるたんぱく質

サンマのたんぱく質のアミノ
酸バランスはとてもよく、
丈夫な体づくりに役立ちます。

ビタミン類も豊富!

ビタミンD、E、B₁₂、ナイアシンを多く含み
ます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を
助けてくれます。

あたま 頭がよくなり、けつえき 血液サラサラ!

代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとってよいは
たらきをするn-3系のあぶらを多く
含んでいます。



**じつはメダカと
おな なか ま 同じ仲間の魚**

サンマはダツ目の魚です。
じつはメダカもダツ目の魚
です。下の受け口が上より
なが長いなど共通の特徴もあり
ます。