

給食だより

舞鶴市立朝来小学校

舞鶴で有名な食材といえば、何を思い浮かべますか？私たちが住む舞鶴の海は、おいしい魚がとれることで有名です。給食では、メインの魚料理は100%舞鶴で獲れた魚を使用しています。小学生の頃から、魚を食べることで、魚の美味しさ、魚の魅力が分かる大人に育ててほしいという思いから、この取組が進められています。今月の給食だよりでは、舞鶴産の魚について紹介します。



給食に登場する舞鶴の魚



舞鶴の魚が登場するときは、献立表に『うおづくん』マークがついています。

鰹 シイラ

(12月の給食で使用)



鰯 ブリ

(2月の給食で使用)

鰯 アジ

(10月の給食で使用)



鱈 スズキ

(7月の給食で使用)



大きくなったら

鰯 ハマチ

(1月の給食で使用)

鰯 イワシ

(5月、10月、2月の給食で使用)

鰯 カレイ

(11月の給食で使用)



飛魚 トビウオ

(7月の給食で使用)

青箭魚 サゴシ

(5月、6月、11月、1月の給食で使用)

鯖 サバ

(4月、9月、2月、3月の給食で使用)



鰯 カマス

(6月、12月の給食で使用)



～舞鶴の魚が給食になるまでの工程～



舞鶴で水揚げされた魚が工場へ搬入されてきます。



頭やウロコ、内臓など手作業で取り除きます。



機械を通して3枚におろします。



新鮮な魚を給食でいただきます。



鮮度を保つ為、冷凍保存をします。



日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、2001（平成13）年をピークに減少し続けています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。



魚の油

魚の油には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（IPA、EPAとも）が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。DHAやIPA（EPA）はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



とくにブリは DHA、EPA の含有量が多いです！



2月の給食レシピ



ブリの照り焼き(1人分)

- ・ブリ切り身 1切
- ・濃口しょうゆ 1.8g
- ・料理酒 0.8g
- ・みりん 0.6g
- ・濃口しょうゆ 0.8g
- ・砂糖 0.5g
- ・料理酒 1g
- ・かたくり粉 0.3g

🌸 作り方 🌸

- ① 濃口しょうゆ、料理酒、みりんを合わせブリに下味をつけておく。
- ② Aを合わせて火をかけ、タレを作る。
- ③ ブリを焼き、②をかける。

A