



食育だより

2024年10月号
河内中学校

「魚」を食べよう

魚には成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。さらに、魚の脂は、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれるので動脈硬化など、生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。はしを上手に使ってきれいにおいしくいただきます。



魚のじょうずな食べ方

切り身の場合

10月に登場する魚料理

白身魚フライ（ほき）・さばのみそ煮・
いわしのかば焼き・たらのごまみそ焼き



① 切り身の場合は、皮目を上にして盛りつけます。



② 左側から、一口ずつ食べやすい大きさに切って食べます。



③ 骨がある場合は、よけて皿の奥に置きます。



梨給食・・・10月4日実施

フルコギ風炒め物

【材料（4人分）】・・・分量はめやす量です。

豚こま肉（180g）
しょうゆ（小さじ1）
日本酒（小さじ1）
おろしにんにく（適量）
おろししょうが（適量）

A

にんじん（1/4本）
にら（1/2束）
たまねぎ（1/3個）
もやし（1/4袋）
生しいたけ（2個）
ねぎ（3cm）

しょうゆ（小さじ2）
みりん（小さじ2）
コチジャン（小さじ2）
砂糖（小さじ1）
梨（40g）
ごま（小さじ1）
ごま油（小さじ2）

B

梨の甘みを活かすために、すりおろしました。



【作り方】

- 1 豚肉とAを混ぜ合わせる。
- 2 野菜を切る。にんじんは千切り、にらは3cmの長さ、たまねぎは薄くスライス、しいたけは薄切り、ねぎはみじん切りにする。
- 3 梨はすりおろし、Bの調味料と合わせておく。
- 4 ごま油で1の肉を炒め、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ねぎ、にらを加えてさらに炒める。
- 5 4にBを加え、最後にごまを振りかけて仕上げる。

