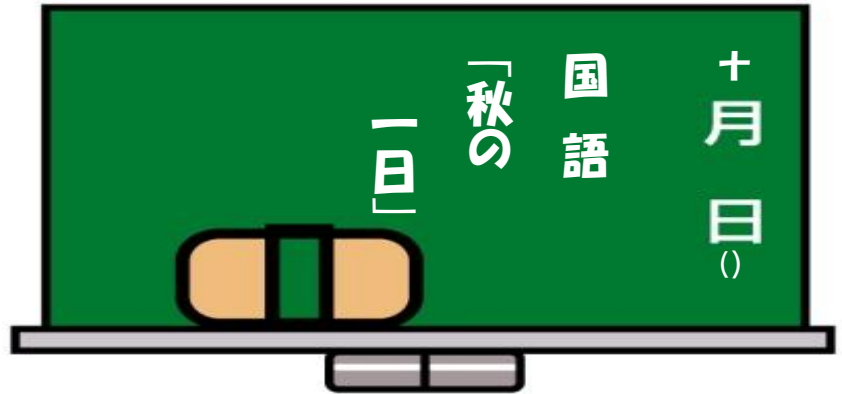
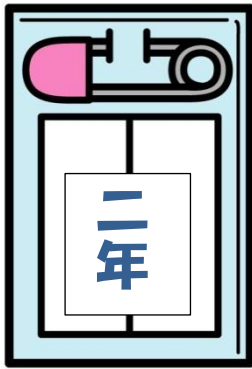


教科書の中から...

いただきます

10月



こおろぎ すず虫 虫の声 くりごはん さんま ぎんなん きんもくせい さつまいも きのこと ぶどう りんご くり なし



さんま



かんれんこんだて
関連献立

ごはん 牛乳 さんまのピリ辛ソース おひたし 実沢山汁

8月後半、さんまは15℃くらいの海水を求めて北海道から南に下っていき、10月に茨城や千葉の海まできます。この時期が、もっとも脂がのっておいしいといわれています。秋にたくさんとれて、刀のように細長い魚なので漢字では「秋刀魚」と書きます。DHAやEPAという脂が脳のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにしたりします。

主な栄養素 たんぱく質・DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

料理 塩焼き 煮魚 かば焼き など

教科書には載っていない…

身近な食品の話

10月



平成24年10月 日()

献立

ごはん 牛乳 さんまのピリ辛ソース おひたし 実沢山汁

さんま

由来

体が細長いことから「狭真魚（さまな）」と呼ばれていたものがなまり、さんまになったという説が有力です。また体が刀のような形で、秋を代表する魚であることから、漢字で「秋刀魚」と書くようになりました。

旬

さんまは回遊魚で、夏の終わりに産卵のため寒流にのって、北海道から南下してきます。そのため9月、10月に、三陸沖から銚子沖でとれたものが、脂ののっておいしくなります。

とっておきの話

おいしいさんまの
選び方

目のきれいな、身が厚く太いものを選ぶ。口先と尾が黄色くなっているものは、特に脂ののりがよいしるし。



栄養

さんまには良質のたんぱく質が多く含まれています。そのほかに、ビタミンA、ビタミンB12、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）も含まれています。特にEPAは生活習慣病の予防、DHAは脳の働きをよくします。

料理例

- ・塩焼きなどの焼き魚・煮魚・かば焼き・フライなど。
- ・新鮮なものはさしみや寿司など、生で食べることもあります。