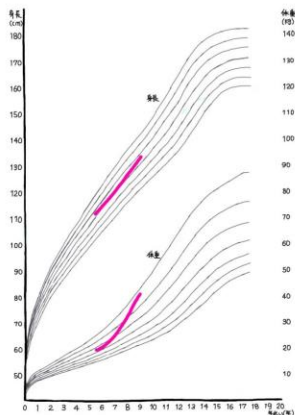


3月給食だより

熊谷学校給食センター



私たち人間の体は「食べたもの」でできています。



…といわれても、実感のわきにくいことですね。

学校では、身体測定があります。身体測定の記録をする健康手帳には左のようなグラフがのっています。自分の計測値を点で書き入れ、線にしてみましょう。波のように書かれている数本の線と同じ間隔で右上がりをしていたら、食べたものがちゃんとみなさんの体となっているということがわかります。

手元に健康手帳が届いたら、おうちの方と一緒にご自身の成長をみつめてみましょう。

可視化して自分の成長を褒めることが大切

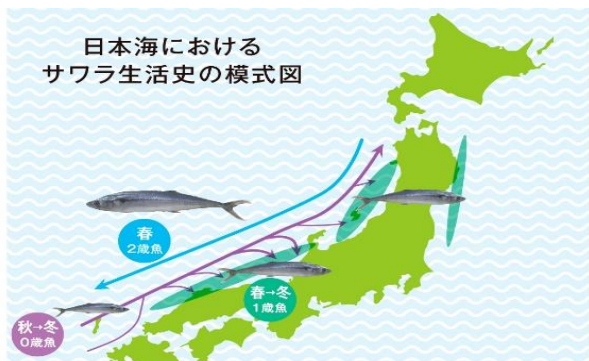
魚春

魚へんに春とかいて何と読むでしょう。

…正解は「さわら」です。

昭和60年代くらいまでは春を告げる東風とともに日本の瀬戸内海でたくさん獲れていました。そのため、魚へんに春と書いて「鯖」という名前が当てられました。

現在では、全体の漁獲量は昭和時代の半分以下に減少しています。さらに獲れる海域も瀬戸内海ではなく日本海側となってきました。その理由は、鯖が生息しやすい水温が瀬戸内海側だと高すぎるようです。他にも要因はあると考えられますが、地球が暑くなりすぎて海水温が上昇したことが大きな要因だと考えられています。



資料: 国立研究開発法人水産研究・教育機構

…来年度(令和6年4月分より)献立表、給食だよりを学校連絡アプリ【tetoru】を活用してペーパーレス化します。食料資源を守るための、環境に配慮した取り組みです。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

尚、現在でも給食センターHPにて献立表、給食だよりを掲載しております。お手持ちのスマートフォンから右記の二次元バーコードを読み取るだけでアクセスできます。

※カラー版でご覧いただけます!



私たちの体の源となる食料資源を守るため

小さなことでも、積み重ねていきましょう。

鯖をつかった3月の新メニュー。「サワラのゆずみそ焼き」

1日(金)中コース 4日(月)Aコース 5日(火)Bコースで提供します。

給食では漬けだれに、埼玉県産の大豆でつくった彩花みそと埼玉県産のゆず果汁、おろししょうが、砂糖、酒も使用して調味します。家庭で手軽にできるように、最小限の材料にレシピを改良しました(右記参照)。サワラが手に入らなくても白身の切り身魚や、食べきれなかったお刺身のまぐろでもおいしくできました。

ご家庭でもお魚料理、つくってみませんか?

自宅用応用レシピ

魚切身	80g
みそ	小さじ1
本みりん	小さじ1/2
刻みゆず	小さじ1/2
(↑チューブタイプがあります。)	
★漬け込んで、フライパンなどでじっくり焼きましょう。	