

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!



しょくいくつうしん 食育通信

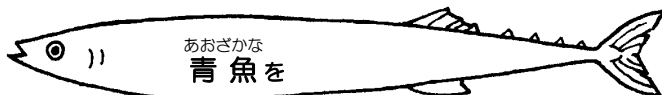
令和7年9月2日
石巻市立住吉小学校

2学期が始まって1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続きますが、学習発表会に向けて練習が始まりました。5年生は今週、松島自然の家での宿泊学習があります。「はやね・はやおき・あさごはん」を心掛け、体調を整えて元気に登校しましょう。



8、9月の給食目標

魚や肉を残さず食べよう!



食べましょう!

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはI PAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。



さばまつき

この紙の裏にサバを使った料理の作り方がのっているよ。お家の人と一緒に楽しく作ってみてね!

楽しい会食を!

敬老の日



9月15日は敬老の日です。おじいちゃんやおばあちゃんたちいろいろな会話をしながら楽しく食事ができるとうれしいですね。

給食人気レシピ

主菜

さばのからしじょうゆかけ

【材 料】：4人分

- ・さば切身 4切
(40g程度)
- ・片栗粉 12g
- ・揚げ油 適量

～たれ調味料～

- 砂糖 5g
- 濃口しょうゆ 9.5g
- みりん 3g
- 水 20g
- 長ねぎ 8g
- 洋からし 0.25g



《下ごしらえ》

- ①さばは、軽く塩（分量外）を振る。
- ②長ねぎは、みじん切りにする。
- ③洋からしは、少量の水（小さじ1杯程度・分量外）で溶いておく。

《作り方》

- ①たれを作る。砂糖・濃口しょうゆ・みりん・分量の水を火にかけて沸騰させ、長ねぎ・洋からしを入れて、再度ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③揚げたさばに①のたれを絡めて出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
122	9.5	6	1

※1人当たり

調理のポイント



- ★たれは、少し濃い目なので、様子を見ながら水で調整しましょう。
- ★さばの苦手な方でも、片栗粉をつけて揚げることで臭みがとれ、食べやすくなります。