

# 11月食育たより

令和2年11月10日(火)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成：栄養教諭 土出 霞)



## 11月の給食では 府内産「サワラ」が無償提供されます!

新型コロナウイルス感染症の影響で全国的にさまざまな国産食材の消費量が低下し、それらの生産に関わる方も大変な苦勞をされています。そういった生産者の方に対する京都府の支援施策により補助金の交付を受け、今年度はこれまでに、7月に久美浜町産メロン、9月・10月に京丹後市内産和牛のお肉(京たんくろ和牛)を学校給食に無償提供していただきました。

今月は京都府内産の「サワラ」を無償提供していただき、使用します。本日10日(火)は「サワラの味噌マヨ焼き」、24日(火)は新メニューの「サワラのあられ揚げ」です。サワラはこれまでも給食で登場していたのでみなさんもなじみ深いと思いますが、この機会に改めて地場産物のよさを知るとともに漁業に関わる人や食材そのものの「命」に感謝しておいしくいただきましょう。

### 知ってる!? サワラいろいろ豆知識



#### ① 丹後では歴史の浅い「サワラ」

さまざまな文化や歴史が息づく丹後の地ですが、「サワラ」は丹後においては歴史の浅い魚です。

昔は漁獲量が少なかったのですが、近年、海水温の上昇等の気候変動により漁獲量が増えました。丹後の海では秋から冬にかけてサワラが漁獲されています。

#### ② クイズ! 「サワラ」の漢字

次のうち、サワラを漢字で書くとどの字になるでしょう。

A. 鯖 B. 鰯 C. 鮫

※正解はプリントの裏面です

#### ③ 実は高級魚「サワラ」を味わおう!

給食時間に「魚は嫌い〜」と魚メニューに苦戦する人も少なくないのですが、実はサワラは高級魚として懐石料理等でよく用いられる魚です。

くせの少ない上品な味わいの白身魚として、京都市内では「西京焼き」等の料理に使われることも多いのですよ。



裏面もお読みください⇒



久美浜中学校ホームページにてカラーで「食育だより」等  
を見ることができます。ぜひご覧ください。(右側の QR  
コードにてアクセスしてください)



## さつまいも特集その① 10月22日実施「スイートポテト」

### 【材 料】(6個分)

さつまいも 正味300g、バター 20g、砂糖 大さじ4、生クリーム 大さじ1強、牛乳 大さじ2弱  
卵黄 (あれば) 適量、アルミカップ 6枚

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、  
蒸し器・電子レンジ等でやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①のさつまいもを熱いうちにマッシャー等でつぶす。
- ③ ②にバター (溶かしておく)、砂糖、生クリームを入れて混ぜる。
- ④ 牛乳は最初から全量を入れず、③のかたさに合わせ量を調整して入れる。
- ⑤ アルミカップに④を分けてのせ、成形する。(給食では長細い形にしました)
- ⑥ 少量の水または牛乳でのばした卵黄をハケやスプーンで⑤の表面に塗る。
- ⑦ オーブンまたはオーブントースター等で焦げ目がつくまで短時間焼く。



給食では久美浜町産の「安  
納芋」を使用し、大好評！  
おいしいさつまいもが手に  
入ったら、ぜひ♪

## さつまいも特集その② 11月4日実施「せんだご汁」

### 【材 料】(4人分) ※野菜は全て正味量です

さつまいも 100g、A【塩 少々、片栗粉 48g】  
鶏肉 60g、油揚げ 30g、にんじん 20g、  
たまねぎ 50g、だいこん 60g、ねぎ 25g  
だし汁 600ml、薄口しょうゆ 大さじ2弱、酒 小さじ2弱

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき適当な大きさに切ってゆでる。ゆでたいも、適量のゆで汁、Aを合わせこねる。
- ② ①を細長い棒状にし(直径2cm程度)、冷ましておく。
- ③ 鶏肉はひと口大に切り、油揚げは短冊切り、にんじん・大根はいちょう切り、たまねぎはスライス、  
ねぎは小口切りにする。だし汁を沸かし、かたいものから順に煮る。(ねぎはとっておく)
- ④ ②を1cm幅に切り、しょうゆ・酒で調味した③に入れてひと煮たちさせる。
- ⑤ 仕上げにねぎを入れる。自然ととろみがつき、秋冬に嬉しい温まるお汁ができます。



「だご」とは団子  
のことです

※表面の「サワラ」クイズの答えは… **A. 鯖** (ちなみに「鰯」は「カレイ」、「鮫」は「サメ」でした)

丹後では秋から冬に旬を迎えますが、瀬戸内海では春にたくさん漁獲され「春告げ魚」とも言われています。

年 組 氏名 ( )

★実際に作ってみた感想、給食への意見や要望、他に知りたいレシピなど知らせてください。保護者の方もどうぞ。

