

11月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO. 74 11月号
令和3年11月発行

海の恵みを知って食べよう ― 鮭の巻 ―

「海の恵みを知って食べよう」、今年度2回目のテーマは、日本で1番食べられている魚、鮭です！！

ちょうど今ごろの時期に自分の生まれた故郷の川を上る鮭は脂がのって、とてもおいしくなります。

シンプルに切り身を焼くだけでももちろんおいしいですが、鮭は様々な食材と合う、万能な魚なんですよ♪

その中でも今回は、栄養素を効率よくとるためのおすすめのお組み合わせを、紹介していきたいと思います。

まずはおさらい！ おぼえているかな？

良質のたんぱく質、脂質、ビタミンがバランスよく含まれています。皮の部分にはコラーゲンが豊富に含まれるほか、皮の下の方にはEPAやDHAなどの生活習慣病予防に役立つ脂が多いため、皮ごと食べると良いでしょう。

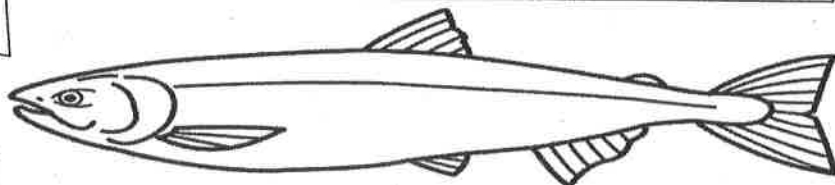
また、鮭の赤い色素は「アスタキサンチン」といって、とても強い抗酸化作用があり、老化を遅らせる、ガンを予防する、動脈硬化を予防する、など様々な効果があります。

鮭(さけ)

◆千葉県ニュース！◆

実は、千葉県にも鮭はいます！！

横芝光町の栗山川、睦沢町の瑞沢川では、毎年鮭の子どもを放流し、その鮭が戻ってきているそうですよ♪



カルシウムが多い食べ物

小松菜などの青菜類、
牛乳・チーズ・ヨーグルト
などの乳製品、小魚類など

鮭のビタミンD + カルシウム = カルシウムの吸収アップ！

鮭に豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高める効果があります。

牛乳やチーズなどの乳製品に青みで小松菜を入れたりすると、効率よく栄養素がとれますね！

鮭のビタミン類 → 油と一緒に調理することで吸収アップ！

鮭に多いビタミンDや、アスタキサンチン（ビタミンAと同じ仲間）は脂溶性のビタミンです。

そのため、油やバターで焼いたり、揚げたりすると、効率よく鮭のビタミンを吸収できます。

鮭のコラーゲン + ビタミンC = お肌をつるつるにする効果がアップ！

鮭の皮に多く含まれるコラーゲンは、きれいな皮ふを作り、お肌をつるつるにする効果があります。

そんなコラーゲンのほたらきを、ビタミンCが助けてくれます。

たっぷりの野菜やじゃがいもと一緒に炒めたり、ホイル焼きにしてもおいしいですね！

いすみぐんし とういつこんだて
夷隅郡市 統一献立

さけの紅葉焼き

【材料】(4人分)

- | | |
|------------|-------|
| ・鮭切り身 | 4切れ |
| ・塩、こしょう | 適量 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2杯 |
| ・にんじん | 約1/2本 |
| ・ガーリックパウダー | 少々 |

マヨネーズの油と
合わせることで、
ビタミンの吸収が
アップします♪

【作り方】 ※印は作る上でのポイントです。

- ① 鮭は塩・こしょうをふっておく。
- ② にんじんはすりおろす。
※汁が多いときは軽く絞っておく。
- ③ ボールにAの調味料と②を合わせ、よく混ぜる。
※かたさは魚の上ののせたときにたれない程度に。
- ④ ①は皮目を下にし、③をのせて、オーブン170℃で10～15分(目安)で色良く焼く。
◆たれがやわらかくなった場合は、アルミカップに入れて焼くと良いです。