

食育だより



10月号

飲もう!
牛乳

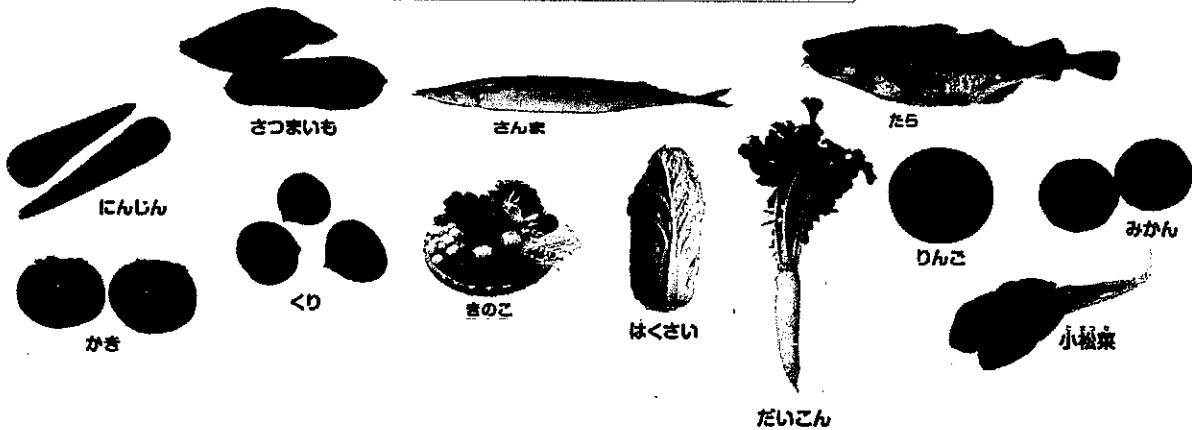
鏡原学校給食センター
【鏡原中学校*小祿南小学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098-917-3492

今月の給食指導目標

旬の食材について知ろう

朝夕すこしやすくなり、秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、実りの秋を感じましょう。

秋、冬が旬の食べ物



秋や冬の旬の食べ物には、かぜの予防に役立つビタミンAやビタミンCをたっぷりふくんだものが多いです。夏が旬の野菜や果物には、あせをたくさんかいて失われがちな水分や、ビタミン・ミネラルが多くふくまれています。

那覇市の市魚「まぐろ」 (10月10日 まぐろの日)

「まぐろ」が市魚になったのはいつ?

沖縄のまぐろは、約半分が那覇市の泊漁港で水揚げされます。那覇市は平成22年8月に市の魚を「まぐろ」に制定しました。平成30年には、県からまぐろの拠点産地に認定されました。



キハダマグロ



ピンナガマグロ

おきなわでとれるまぐろ

体の長さが3メートルほどある「クロマグロ」や、目がぱっちりしている「メバチ」、黄色の長いヒレがある「キハダ」、「トンボ」や「ピンチョウ」ともよばれる「ピンナガ」があります。

おいしいだけではない

質のよいたんぱく質、鉄分、血液の流れをよくする脂などがふくまれます。

おいしさのひみつ

とってすぐいきじめにし、マイナス1℃くらいの温度でゆっくり運ぶので、「ATP」という成分が「イノシン酸」という「うま味成分」にかわり、港につくころには、おいしくなっています。