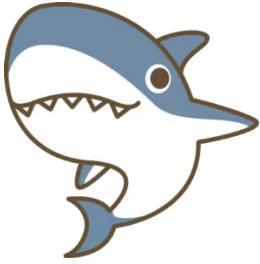


献立ひとくちメモ

1月29日(月)



全国学校給食週間のお話です。

平成17年(2005年)に「食育基本法」が制定

され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」となり、栄養士・栄養教諭による食育活動は全国の小中学校で実施されています。現在では、端午の節句や桃の節句など、日本の年中行事にちなんだ行事食や全国各地の郷土料理、世界の伝統的な料理など、さまざまなイベント給食が登場するようになりました。

世界には約500種以上のサメがいます。モウカサメの正式名を

「ネズミザメ」といいます。全長3メートルほどあり、太平洋北部の亜熱帯に生息する大型です。日本だと、宮城県気仙沼港で水揚げされています。モウカサメはサメの中でも臭みが少なく、弾力がありながら淡泊な味わいが特徴です。また、豚や鶏と比べて低カロリー・高たんぱく質・低脂肪です。さらに、脳の発達に欠かせないDHAや貧血予防に役立つビタミンB6・B12も豊富に含んでおり、成長期の皆さんにぜひ食べてほしい魚の一つです。