

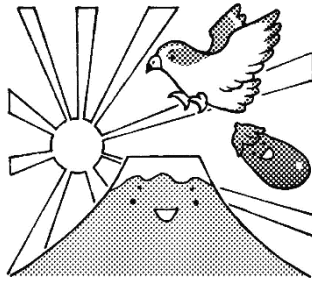


# 1月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
小山台高等学校  
定時制  
03-3714-8155



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。



さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かす、「正月太り」を解消しましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
--------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

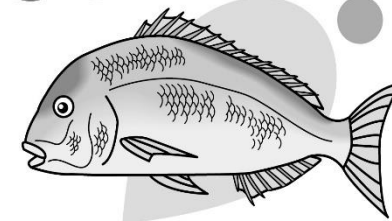
## 2月5日(金)は「愛媛県産 真鯛の塩焼き」です。

愛媛県の西側に広がる宇和海は、太平洋から黒潮が流れ込むため栄養素やミネラルが豊富です。そんな愛媛県で育った真鯛は、脂がのっていておいしいとされ、お寿司屋さんや割烹料理店でも使用されています。高値で取引されているため、普段の給食ではあまり食べられない魚です。残さず味わって食べましょう。

また、愛媛県産の真鯛にちなんで、麦ごはんやいもたきなどの愛媛県の郷土料理の献立にしました。

この真鯛は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う出荷量の減少や価格の下落、在庫の滞留等の影響から漁業活動を支援するため、水産庁から関東給食会を介して学校給食へ無償提供されています。

## タイ



日本近海でとれるタイ科の魚は、マダイ、クロダイ、チダイ、キダイなど全部で13種類ほどいますが、「タイ」といえばマダイのことを指します。マダイは色や形が美しく上品な味わいで、昔から「海の魚の王者」といわれてきました。また、「めでたい」に通じるとして、お祝いの席に欠かせない縁起の良い魚です。

春から初夏に産卵すると味が落ちるため、旬は冬から春にかけて、脂がのって最もおいしいといわれます。定番料理は、刺し身、塩焼き、鯛めしといった和食ですが、クセのない白身魚なので、洋風・中華・エスニックと幅広い料理で楽しむことができます。沖縄県を除く全国各地の沿岸で漁獲されますが、流通しているマダイの約8割が養殖のものです(平成29年漁業・養殖業生産統計)。



胸ビレのところにあるタイの形のような骨です。上手に取り出してみましょう。

