

5月 14日 (木) 今日の盛り付け

大皿：かつおのごまがらめ
小松菜の和え物

大碗：ごはん
のりとあさりのつくだ煮

小碗：新玉葱とじゃがいも
のかき玉豆乳汁

トレイ：牛乳
河内晩柑



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。



かつお

カツオは日本で古くから食されており、日本の食文化に根付いた魚です。「目には青葉 山ホトトギス 初カツオ」と歌われ、江戸時代には縁起の良い初物として人気の魚でした。

1~2歳の若いカツオが、エサを求めて日本の太平洋沿岸を群れで回遊をします。平均時速30 km/h、最高速度は80 km/hの速さで泳ぐこともあるといわれています。カツオはマグロと同様に、寝ている間も含めて泳ぎ続けます。これは、泳ぎながら口から海水を取り込んでエラに送り込み、酸素を吸収して呼吸をしているためです。

カツオの名称は、鮮度が急激に悪くなるので乾燥させて食べたり、火を通して調理すると肉質が硬くなることから、堅魚（カタウオ）と呼ばれ、のちになまったという説があります。カツオは鮮度が落ちるのが早いため、たたきで食べるのが一般的ですが、8月から9月が旬の戻りカツオは刺身でも食べることができます。

今日は下味をつけて揚げてから、タレとごまを絡めています。甘辛い味なので、ごはんと一緒によく噛んで食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪