10月　30日（金）今日の盛り付け

大皿：きびなごの唐揚げ
（１人３尾）
ハリハリ和え

大碗：ごはん

小碗：生揚げの甘辛煮

トレイ：牛乳



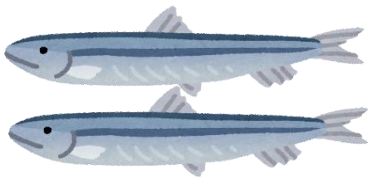
【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

きびなご

名前の由来は諸説ありますが、吉備地方でよく獲れていたからという説があります。また鹿児島では帯を「きび」と呼ぶため、身体に帯をもつ小魚、すなわち「きびなご」と名付けたという説があります。九州では「きびな」、沖縄では「するる」、西日本では「こおなご」と呼ばれることがあります。

出世魚とは成長に伴い、名前が変わる魚のことです。成長に伴い姿と味が変わるため、名前も変化します。小魚は成長途中であることが多いため出世魚であることがありますが、きびなごは大きいものでも全長10cmくらいで、それ以上は成長しないため、出世魚でありません。

きびなごの味の特徴は淡白で上品です。きびなごに含まれる栄養のひとつである脂質には多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが含まれます。100gあたりに含まれるカルシウムの量は鮮魚で100mg、干物で1,400mgと多くなり、カルシウムの供給源となります。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪