

令和4年 3月 8日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 魚の黄金焼きおうごん
- 磯びたしいそ
- 味噌汁
- 牛乳



サバについて

今日の魚の黄金焼きは、サバを使用しています。

一般的にサバと呼ばれているのは、「マサバ」「ゴマサバ」の2種類で、日本の近くの海で多くとれます。秋から冬にかけてが旬で、この時期に脂がのり、うま味がでます。脂っぽいところが苦手な人もいるかもしれませんが、サバの場合は、この脂の中に脳の働きをよくする「DHA」や血液をサラサラにしてくれる「EPA」が含まれています。

サバは、いつも残りがちな魚ですが今日はマヨネーズやからし、ターメリックといった調味料で漬けて味がしっかりつくように



仕上げました。苦手な人は一口だけでも食べるチャレンジをしましょう！