

令和7年10月24日の給食

旬さんま



さんまの旬は、夏から秋です。
脂がのって一番おいしい時期です。

旬の味覚、
秋のさんまを
いただきます。



★ 小松菜の彩り和え

☺ 八王子産こまつな使用



★ 牛乳

★ ごはん

秋と言えば
やっぱり、
さんまだね

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

★ さんまの甘辛竜田揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用

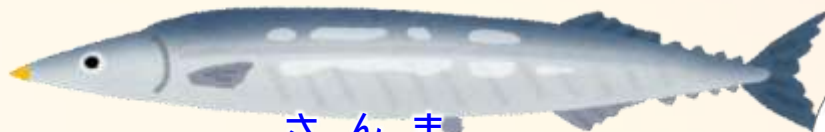
★ なすのみそ汁

☺ 八王子産なす、かぶ、
ながねぎ、だいこん使用

親方



さんまは、刀のように反り返った姿をしていることから、漢字では「秋」の「刀」の「魚」、「秋刀魚」と書きます。



さんま
秋 刀 魚



さんまの栄養

血や筋肉をつくる『たんぱく質』、骨や歯になる『カルシウム』が多く含まれています。



また、さんまの脂には、血液をサラサラにするDHA や EPA が豊富です。





さんまは、冬から春にかけて
北の海へ、夏から秋にかけて
南の海に移動します。

このため、秋になると、
北海道や三陸地方で脂の
のった旬のさんまが、
たくさん獲れました。



しかし、近年は漁獲量が激減しています。
地球温暖化による海水温の上昇など
海洋環境の変化により、分布の沖合化が
進んだこと、また、資源自体が減少して
いることが原因と考えられています。

このままだと、
さんまが食べられなくなっ
ちゃうかも
知らない！



みんなで
温暖化防止に
取り組んで
いかなきゃね！



さんま
大好き人間

