

## 5月新メニューの紹介「めかじきのお好み焼き」

【材料名】

4人分

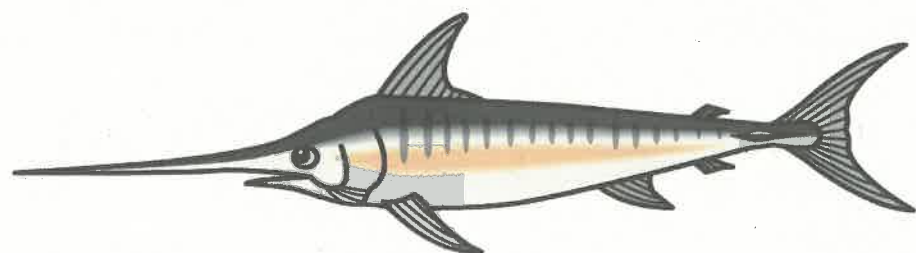
【作り方】

- A { めかじき(50g切り身) 4切れ  
酒 大さじ2  
塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
サラダ油 大さじ2
- B { 中農ソース 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
かつおぶし 1枚にひとつまみ  
青のり 1枚にひとつまみ

\*ひとつまみ・・・親指・人先指・中指の3本でつまむ  
\*少々・・・親指・人先指の2本でつまむ

- ①メカジキをAで下味をし、30分くらい冷蔵庫に入れておく。  
②フライパンに油をひき、①を蓋をして焼く。  
③めかじきが焼けたら表面にBをぬり、さらに、1分程度焼く。  
④③にかつおぶしと青のりをかける。

### めかじき



#### 【特徴】

メカジキは、カジキ類の中でも大型で槍のように長く突き出した上顎が特徴です。体長4.5m、体重500kgを超える巨大魚で、世界中の温帯・亜熱帯に分布しており、海面近く～深海まで幅広い水域で生息しています。とても獰猛な肉食魚で最速時速100kmと驚異的な速さで泳ぎ回り、小魚やエビなどを捕まえて食べていると言われています。

#### 【種類】

カジキと呼ばれる魚は全部で12種類いて、日本近海にはメカジキ科のメカジキとマカジキ科のマカジキ、バショウカジキ、クロカジキ、シロカジキ、フウライカジキの6種類が生息しています。

#### 【味・旬】

メカジキの身は、肌色っぽい白身でクセが少なく、たんぱくな味わいで食べやすいのが特徴です。海外からの輸入が多く、1年を通してお店に並ぶとても身近な魚ですが、国産メカジキの旬は、秋から冬です。

## 5月給食だより

2025年5月

逗子市立沼間小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。