

きゅうしょくだより

あけましておめでとうございます！

新しい年を迎え、卒園・進級まで残り3ヶ月になりました。

この一年も、給食を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。

本年も宜しくお願いいたします。

神戸ゆたか園 給食室

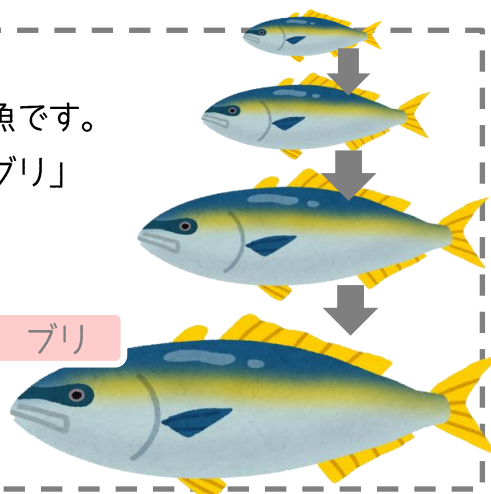
令和 7年 1月号



ブリを食べよう！

ブリの旬

ブリは成長するにつれて、名前が変わっていく出世魚です。
関西では「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」
の順番で呼び名が変わります。
旬は12～2月ごろ。
冬場に漁獲されるブリは寒ブリとも呼ばれ、
水温が下がった海の中でギュッと身がしまり、
脂がのったブリが出回ります。



ブリの栄養

ブリは青魚の中でも栄養価が高い魚です。
・体内に吸収されやすい良質なたんぱく質
・血合い部分には豊富な鉄分
・脳の発達に必要なDHA
・カルシウムの吸収を促進し、骨を作るのに役立つビタミンD
など、成長期の子どもには欠かせない大切な栄養素がいっぱいです。



ブリを美味しく食べるポイント☆

① 塩をふる（下処理その①）

ブリの切り身に塩をふります。
10分後、水気をキッチンペーパーで拭き取ります。
塩を用いることで、下味をつけるとともに
臭みを抑えます。



② 熱湯をかける（下処理その②）

ブリの表面が白くなるくらいの熱湯をかけます。
熱湯をかけることで、臭みのもととなる脂、
血合い、ぬめりなどを取り除きます。

③ マスキングをする

ショウガや長ネギなどには、
魚の生臭いにおいを香味成分で隠す
マスキングの効果があります。
調理の際に使ってみましょう。

ゆたか園では、1月24日（金）にブリ大根が給食に出ます♪
旬の食材を取り入れた給食をたくさん食べて、今年一年も元気に過ごしましょう！

※給食だよりは、
神戸ゆたか園のホームページにも
掲載しています。