



まいつき 19日  
毎月19日は

## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

こんげつ  
今月は  
17日です。

鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」をテーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。ふるさとの食材に親しみ、もっともっと「鳴門」や「徳島」を好きになろう！

徳島県の沿岸では、春先から秋にかけて「たちうお」が多く水揚げされています。

新鮮なものは刺身にしてそのまま食べたり、煮付けにしたり、みりん干しなどに加工されているものもあり、様々な食べ方ができます。中でも油との相性がよいので、ムニエルや唐あげ、天ぷらなどにしてもおいしいです。

### たちうお



#### 太刀魚？立ち魚？

たちうおの名前は、銀色で細長く、「刀」のような体型であることから名付けられたという説と、頭を上にし、立って泳ぐ姿から名付けられたという説があります。

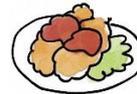
#### 体によい脂質が豊富！

たちうおは、白身魚ですが、脂質が多く、血液をさらさらにしてくれる EPA、頭の働きをよくする DHA、体内の酸化を防ぐオレイン酸が多く含まれています。

## 今月のレシピ

5月17日(金)の献立  
・ごはん  
・たちうおフライ  
・牛肉とごぼうのうま煮

### たちうおフライ



#### 材料 (4人分)

たちうお切り身	4枚
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	大さじ3
パン粉	50g程度
揚げ油	適量

#### 作り方

1. たちうおの切り身に塩、こしょうをふる。
2. 卵をよく溶き、小麦粉、パン粉はそれぞれバットなどに広げておく。
3. 切り身全体に小麦粉をまぶし、余計な粉は、はたき落とす。
4. 溶き卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
5. 180度の油で揚げる。  
時々裏返し、全面にきつね色の揚げ色が付いたら、油をよく切って、完成。

衣に青のりや粉チーズなどを混ぜて、いろいろな味を楽しむこともできます！

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！