

らんちいは

平成 15 年 6 月 9 日(月) 小学校給食室

天気予報は明日からしばらく雨。いよいよ梅雨ですね。
梅雨の頃が旬といえは・・そう。今年もとびうおの季節が
やってきました。1年に1回だけ登場する食材の一つです。



海面をグライダーのよ
うに飛ぶ珍しい魚で、
2～4 m もの高さを
時速約 60 km という
車並のスピードで、な
んと 200 m 以上

も飛ぶそうです。みなさんのお皿の上のとびうおにも長くて
立派な尾びれがついていると思いますが、これを波に
打ちつけてジャンプするそうです。運動量が多いため脂肪
は少なくてあっさりした味ですが、意外にもみなさんの体
を作ってくれる「たんぱく質」はたっぷりですよ。

カラリと揚げてあるので尾の付け根のかたい骨以外は
ぜんぶ食べられます。よくかんで食べてくださいね。

また来年、この季節になったら、とびうお
の季節になったな・・と
思い出せるといいですね。

ごはん ぎゅうにゅう
とびうおのからあげ ねぎソース
ごまあえ みそしる