

スズヒロシーフーズ



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。

11月15日は「かまぼこの日」



商品名： やさしい海の板なし蒲鉾 白 250g

やさしい海の板なし蒲鉾 赤 250g



- 1 学校給食専用開発した、かまぼこです。原材料にはアレルギー28品目は使用していません。
- 2 山高な扇型で、弾力がある、本格的な小田原蒸しかまぼこです。

かまぼこは、日本の伝統食

11月15日は
かまぼこの日

かまぼこが日本の歴史に初めて登場するのは、今から約900年前、平安時代の1115年です。

当時の古文書に祝いの宴会料理のスケッチがあり、そのなかにかまぼこ(蒲鉾)が記録されています。そのため、この年にちなみ、11月15日が「かまぼこの日」になりました。

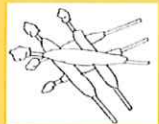
この日がかまぼこの日とされたのは、11月15日の七五三のお祝い料理に、白と赤のかまぼこを用意し、子供の成長をお祝いしたことも由来しています。

平安時代のかまぼこは、すりつぶした魚肉を丸竹に塗りつけて焼いたもので、その形が蒲の穂に似ていることから、蒲鉾と呼ばれるようになりました。今でいうと、竹輪のようなものです。

板付き蒲鉾は室町時代に作られ、これがいつしか蒲鉾と呼ばれるようになりました。



蒲
鉾



かまぼこは、とても消化吸収がよい食品です。お魚のたんぱく質のかたまりです。
日常から摂取する習慣を身に付けたい食品です。

11月8日はいい歯の日

11月15日は、かまぼこの日

11月24日は、和食の日

魚肉たんぱく質の事を
もっと知りたい人は

鈴廣かまぼこ 魚肉たんぱく研究所HPへ



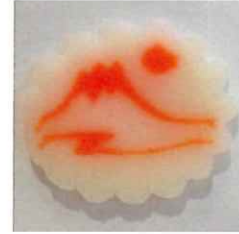
ご注文先 : 公益財団法人 千葉県学校給食会
TEL : 043-242-8621 FAX : 043-247-4901

住 所 : 千葉市美浜区新港 6 1 番

【お正月・鏡開き】商品のご紹介

商品名：やさしい海の祝なるとスライス・山なるとスライス

規格：各160g(約65枚入)



包装形態

【商品特徴】

- 1 なるとの「の」字を「祝」にしました。
 - 2 なるとの「の」字を、山(富士)にしました。(一富士・二鷹・三茄子)
 - 3 やさしい海の板なし蒲鉾(蒲鉾の赤は日の出を象徴)で初日の出
やさしい海の板なし蒲鉾白・赤各250g
- ※掲載4品は、原材料にはアレルギー28品目は使用していません



1月11日は「鏡開き」

鏡開きは、お正月に年神様に供えた鏡餅を無病息災を祈って頂く年中行事です。お正月の間、年神様が宿っている鏡餅を食べることでその力を授かるという意味があるそうです。開いた鏡餅はお雑煮やお汁粉にして食べます。新年を祝って「祝なると」を添えてみては如何でしょうか。



献立イメージ



お雑煮汁



お雑煮汁



お雑煮汁

ご注文先：公益財団法人 千葉県学校給食会
TEL：043-242-8621 FAX：043-247-4901
住所：千葉市美浜区新港61番

2月行事食 おすすめ商品 (節分・バレンタイン・おでん種)



ハートスライス蒲鉾5mm 260g

1袋に約46枚スライス

アレルギー：なし



やさしい海のハート型スライスなんと160g

1本に約65枚スライス

アレルギー：なし



いわしボール 標準5g

節分に



配食に便利な1個5gのつみれです。イワシの配合率を50%程度にすることで特有の臭みが目立たず、お子様でも食べやすく作っています。つみれ汁にどうぞ。

アレルギー：大豆

おでん種・スープ具材に

豆ちくわ標準10g



標準10gのミニちくわです。
学校給食用に開発した商品です。

アレルギー：なし

揚げボールIW標準10g



標準10gの揚げボールです。
学校給食用に開発した商品です。

アレルギー：なし

ご注文先 : 公益財団法人 千葉県学校給食会

TEL : 043-242-8621 FAX : 043-247-4901

住所 : 千葉市美浜区新港61番地

スズヒロの魚肉たんぱく通信 第1号

魚を食べて健康な身体を作ろう

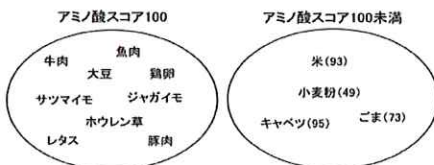
スズヒロシーフーズ株式会社

DIAASって何?? たんぱく質をもっと知って欲しい...

DIAASはタンパク質の栄養価の指標です。
昔から「アミノ酸スコア」がよく使われてきましたが、多くの食品が満点になってしまうので新しい指標として推奨されています。



アミノ酸スコアの現状



多くの食材でアミノ酸スコア100⇒差別化しづらい

そ・こ・で
⇒⇒⇒⇒

必須アミノ酸の消化吸収効率も加味した値が「DIAAS（消化性必須アミノ酸スコア）」なんです。DIAASは上限設定がないため、より正確にタンパク質栄養価を評価できる指標として新しく提唱されました。



満点ばかりだと
100点の食材はどれを食べても一緒なのか



おなじ100点でも
実は一緒じゃないだよ！
どれが本当にカラダに良いか
知ってほしいな！！

健康に役立つ豆知識

タンパク質は、私たちの体に必要な栄養素であり、肉や魚、豆などに多く含まれています。DIAASは、そのタンパク質が体内でどのくらい役立つかを評価するための指標です。

例えば、同じ量のタンパク質でも、消化吸収されやすいタンパク質の方が、体内で効率よくアミノ酸が活用されるので、栄養価が高いとされます。

魚肉たんぱく質の事をもっと知りたい人は



鈴廣かまぼこ 魚肉たんぱく研究所HP

おすすめメニュー紹介 簡単さつま揚和風ピザ仕立て 用意する物

- ・さつま揚げ
- ・とろけるチーズ
- ・トマトケチャップ
- ・マヨネーズ
- ・青のり



作り方

- ①さつま揚げにとろけるチーズをのせる
- ②その上にマヨネーズとケチャップを全体的にかける
- ③オーブンでチーズが溶ける場で焼き最後に青のりを振りかけたら出来上がり！

スズヒロの魚肉たんぱく通信 第2号

魚を食べて健康な身体を作ろう

スズヒロシーフーズ株式会社

質の良いたんぱく質をとろう！

DIASSと呼ばれる、実際に身体に吸収されるタンパク質の評価基準が新たに出来たけど、今日はどんな食べ物が優れているのを見てみよう！



食材ごとのDIAAS値



数字が高いほど、DIAAS値が優れている事になります。一般的に植物性の食べ物よりも動物性のタンパク質は消化吸収性が良くタンパク質を効率的に活用する事が出来ます

かまぼこって、スゴイ効率よくタンパク質を摂れるんだね！

身体に役立つ豆知識：さつま揚げでお魚嫌いを克服！食べる習慣をつけよう！

某市のアンケートで学校給食の「給食よく残すもの」の食材で魚料理は約半数のこどもが「よく残す」と回答しました。

対して肉料理を「よく残す」と回答したこどもは15%以下と大きな差があります。

こども魚を嫌いな理由に「においが嫌い」「骨がある」「食べるのが面倒」など

そこでさつま揚げを食べる習慣をオススメ！

ちくわ、かまぼこは魚のすり身を使った魚を凝縮した食材。

クセが無く手軽に食べれるから魚を食べる食育としても適しています。

おすすめメニュー紹介

簡単 ちくわのかぼ焼き

用意する物

- ・焼きちくわ
- ・日本酒(おおさじ1)
- ・みりん(おおさじ1)
- ・醤油(おおさじ1)
- ・砂糖(おおさじ1)



作り方

- ①竹輪を4/1にカットする
- ①日本酒・みりんを一煮立ちさせる
- ②一煮立ちしたら醤油・砂糖を入れてかき混ぜる
- ③火が通ったら竹輪を入れてタレを全体に絡める
- ④ご飯に出来上がった③とタレをかけて出来上がり

より詳しいデータはこちら
※魚肉タンパク研究所のHP



スズヒロの魚肉たんぱく通信 第3号

魚を食べて健康な身体を作ろう

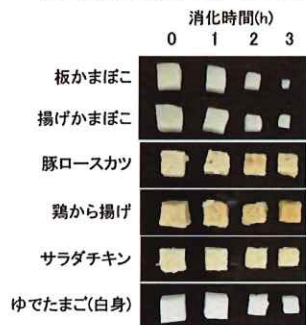
スズヒロシーフーズ株式会社

お魚はたんぱく質の優等生！

お魚のタンパク質は身体にとって
良いことが沢山！
特にお魚から作ったすり身はDIAAS値
が高い良質なたんぱく質なんだ！
今回は色々なメリットを紹介するよ



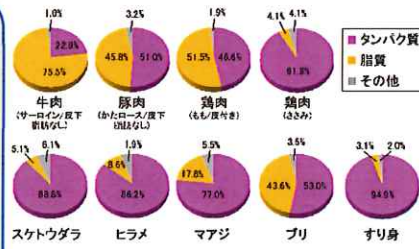
①消化効率が良い！



※食材を同じ大きさに切り出し

魚のタンパク質から出来ているかまぼこは、畜肉や卵よりも消化されやすいことが分かっています

②脂質が少ない！



一般的に魚肉は畜肉(牛、豚、鶏)と比べて高タンパク質・低脂質ですので、余分な脂質を摂取せず良質なタンパク質をヘルシーに摂取することができます

身体に役立つ豆知識：よく噛んで食べると良いことが沢山！

食材によっても消化されやすさに違いがあるけど、よく噛んで食べる事で身体が消化しやすいように助けてあげる事が出来ます。あまり噛まないで食べちゃとしっかりと消化出来なかつたり身体(内臓)が疲れて下痢や腹痛の原因につながる事も...

他にもよく噛む事で栄養をしっかりと取だけじゃなく、子供の発育において集中力や記憶力に差が出ると言われています

おすすめメニュー紹介

ごはんかススム! カレーおでん

用意する物 (3~4人前)
 ・おでんの具 お好みで
 ・おでんの素 1袋
 ・カレールー 1ブロック(約20g)
 ・水 1,000ml
 作り方



①材料を下ゆでする
 ②お鍋に水とおでんの素、カレールーを入れて汁を作る
 ※カレールーはブロックの場合、顆粒状に刻むと馴染みやすくできます
 ③下ゆでした具材を入れて少し煮込み味を馴染ませたら完成です

オススメ具材
 カレーにお馴染みの「にんじん」「たまねぎ」「じゃがいも」をいれるとより一層ご飯に合うおでんに仕上がります

より詳しいデータはこちら
 ※魚肉タンパク研究所のHP

