

# 今日の おすすめ

## きょうの給食は「セルフツナサンド」 「ツナ」について紹介します。



### 🍴 ツナ缶ってなに？



ツナ缶は、「まぐろ」や「かつお」といった魚を使って作られる、  
ながあいだ保存できる食べものです。サラダやサンドイッチに入れて  
てもおいしいです。

### 原材料（げんざいりょう）

ツナ缶をつくるときに使われる主な材料は3つです。

・ まぐろ または かつお

・ しお 塩 ・ あぶら 油



### 🏠 ツナ缶はどうやってできるの？



- ① 魚を切る：まぐろやかつおを大きなかたまりから、食べやすい大きさに切ります。
- ② じっくり加熱する：魚のうま味をとじこめるために、ゆっくり火を通します。
- ③ 缶につめる：加熱した魚を、きれいな缶の中にぎゅっとつめます。そこに油や水、しおを入れます。
- ④ ふたをしっかりとめる：空気が入らないように、ふたをしっかりと閉じます。
- ⑤ 高い温度で殺菌する：缶ごともう一度加熱して、ばい菌をなくします。



# かつお



# 本まぐろ

