

給食で食を考えましょう!!

☆魚の「旬」について知ろう☆

野菜や果物に旬があるように、魚にも季節によってとれる「旬」があります。旬の魚とは、良質の脂肪をたくさん蓄えている状態の魚のことで、うま味が増えて、味がよいのが特徴です。給食にはいろいろな魚が登場しています。秋から冬にかけて旬をむかえる魚を紹介します。



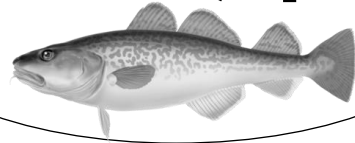
いわし 鰯



いわしは、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシが一般的です。種類によって旬が少しずつ異なり、マイワシは5～10月、カタクチイワシは9～1月、ウルメイワシは12～2月が旬といわれています。

12月の給食では「いわしのしょうが煮」として登場します。

たら 鱈



たらには、いろいろな種類がありますが、一般的にたらといえば「マダラ」のことをいいます。たんぱく質を多く含みますが、脂質はとても少ない白身の魚です。

12月の給食では、たらの身をミンチ状にしたものを使った「魚ひじきそぼろ」が登場します。

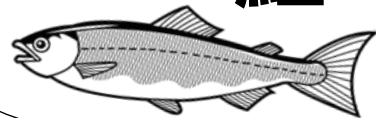
さば 鯖



さばには、たんぱく質や脂質のほか、体内でエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群などが含まれます。あじやいわしなどと同様の青魚の代表であるさばの脂質にもEPAとDHAが含まれます。

12月の給食では「さばのみぞれかけ」として登場します。

さけ 鮭



さけには、消化・吸収がよい良質のたんぱく質が含まれています。またビタミンB₁、B₂、カルシウムの吸収や代謝を高めるビタミンDも豊富です。さけの身が赤いのは、アスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用があります。

12月の給食では「さけのマリネ」として登場します。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質の栄養素が多く含まれています。

しっかり魚を食べましょう!