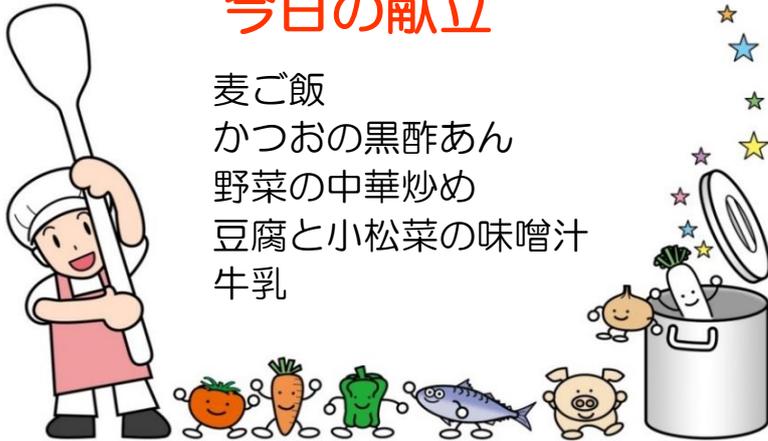


稲中ランチタイム通信

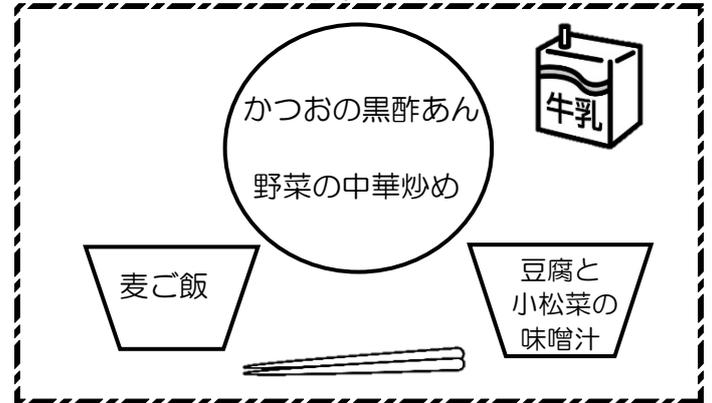
10月22日(火)

今日の献立

麦ご飯
かつおの黒酢あん
野菜の中華炒め
豆腐と小松菜の味噌汁
牛乳



盛り付け図



『鰹』について

春と秋の2回旬があるとされている「^{かつお}鰹」は、毎年北上、南下をする回遊魚^{かいゆうぎょ}です。春には黒潮^{くろしお}に乗って、九州から太平洋を北上します。秋には宮城県沖の親潮とぶつかり、Uターンをして南下します。

春の鰹は「^{はつがつお}初鰹」と呼ばれ、身が^{あかあか}赤々としていて味はあっさりとしているのが特徴^{とくちょう}です。秋は「^{もど}戻り鰹^{かつお}」と呼ばれます。たっぷり^{あぶら}と脂がのって、もちりとした食感が特徴で、秋の味覚として親しまれています。

先生からの食育コメント

^{かつお}鰹は血液をサラサラにするEPAや、^{い-び-え-}脳を活性化させるといわれている^{でい-えいちえ-}DHAという脂肪酸が豊富です。赤身の魚なので鉄分が多く、赤血球を作るのに役立つビタミンB12も多く含まれており、貧血気味の人にもオススメの魚です。