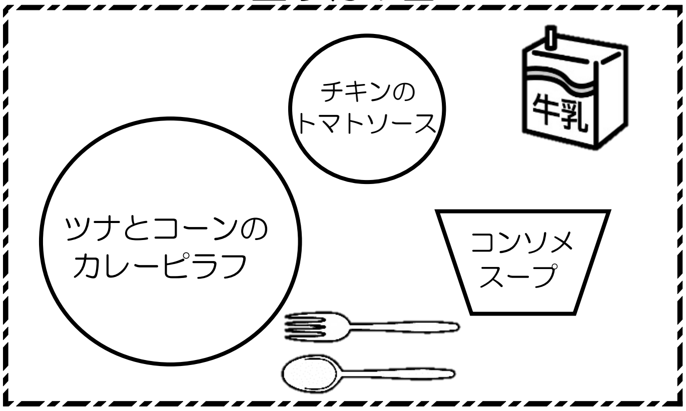
稲中ランチタイム通信

12 月 5 日（木）

今日の献立

ツナとコーンのカレーピラフ
チキンのトマトソース
コンソメスープ
牛乳

盛り付け図



『ツナ』について

ツナ缶は、マグロやカツオなどの魚を油漬けや水煮にして缶詰にしたものです。日本では主にビンナガマグロ・キハダマグロ・カツオの３種類が使われています。ビンナガマグロは、お寿司の「ビントロ」でもお馴染みの魚です。キハダマグロは、肌が黄色いことから「黄肌」と名付けられました。脂が少なくあっさりしているので、ツナ缶に適しています。マグロは英語で「Tuna(ツナ)」ですが、意外にもマグロだけでなくカツオも材料として使われています。

先生からの食育コメント

ツナにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、頭の回転をよくし、血液をサラサラにする効果や、生活習慣病の予防効果などが期待できます。缶詰は長期間保存できるので、保存食としても役立ちます。