

稲中ランチタイム通信

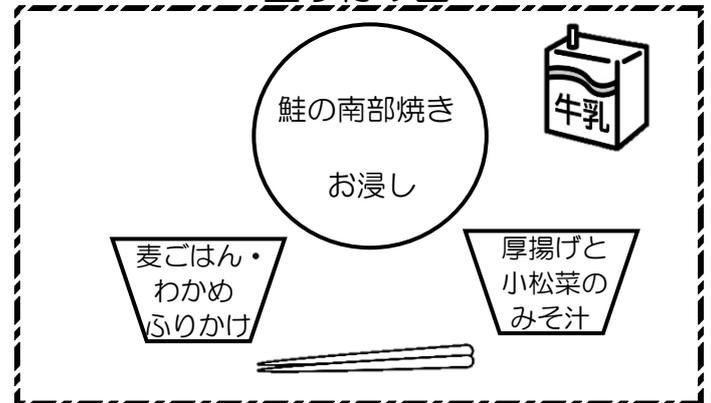
12月13日(金)

今日の献立

麦ごはん
わかめのふりかけ
鮭の南部焼き
お浸し
厚揚げと小松菜のみそ汁



盛り付け図



『鮭』について

今日の給食は、しょうゆや酒、みりんに漬けた鮭にごまをまぶして焼いた「鮭の南部焼き」です。鮭はサーモンピンクとも言われるように、鮮やかな朱色をしています。実は白身魚です。これは、鮭が食べているエビやオキアミなどの甲殻類に含まれている赤い色素「アスタキサンチン」が鮭の筋肉にたまっていくので、赤く見えます。鮭の稚魚は甲殻類を食べないので身は白い色をしているそうです。アスタキサンチンは活性酸素の働きを抑える、強い抗酸化力があるとして注目されています。

先生からの食育コメント

鮭は川の上流で生まれ、海に移動して広い海を回遊し、産卵のために故郷の川に戻ってきます。厳しい環境で生き抜くために、抗酸化力の強いアスタキサンチンを体にためています。