

稲中ランチタイム通信

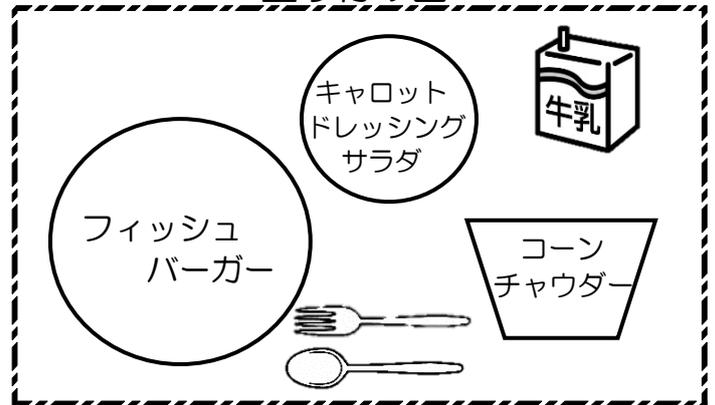
12月17日(火)

盛り付け図



今日の献立

フィッシュバーガー
コーンチャウダー
キャロットドレッシングサラダ
牛乳



『しろみさかな白身魚あかみさかなと赤身魚』について

今日のフィッシュバーガーのフライに使われている魚は「メルルーサ」という白身魚です。くせがなく、たんぱく淡白なあじ味わいなのでフライやムニエルなどにするとおいしい魚です。魚は大きく分けると赤身魚と白身魚に分別できます。マグロやカツオなどの赤身魚は、長い距離を泳ぎ続けるため筋肉質で、鉄分を多く含んでいます。カレイやタラなどの白身魚は赤身魚と比べると海底でじっとしている魚が多く、そのため脂質が少なくあっさりとした味わいなのが特徴です。

先生からの食育コメント

白身魚は、脂質は少ないですが、たんぱく質が豊富で、消化吸収が良いです。また、ビタミンDも豊富で、カルシウムのバランスを整え、骨を丈夫にする力があります。