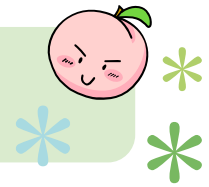


わかさぎのお話（中）^{はなし}



今日の給食に使われている魚が何かわかりますか？寒い冬においしい魚「わかさぎ」です。「公」に「魚」と書いて、公魚おおやけと読みます。江戸時代には将軍に年貢として納められていたくらいに価値のあるものでした。凍った湖に穴をあけてわかさぎ釣りをする光景が有名ですが、実は湖にも海にもすむことができる魚です。

10cmほどの小さな体に栄養がぎっしりつまっています。良質なタンパク質は、体力を向上させ、疲労を回復する働きがあります。また、丈夫な歯や骨をつくるカルシウムの補給にも最適です。他にも脳の働きを活発にさせるドコサヘキサエン酸や血液をサラサラにするエイコタペンタエン酸もしっかり含まれています。丸ごと食べられるので、わかさぎの栄養を無駄なくとることができます。

あっさりとした味をしているので、フライやてんぷらにして食べられることが多いです。今日の給食は南蛮漬けにしました。お酢の働きでますますカルシウムが吸収されやすくなります。丸ごと食べて、わかさぎの栄養をしっかりいただきましょう。