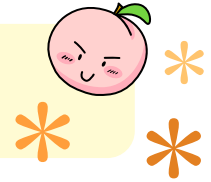


かつおのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日はかつおのお話です。

かつおは春と秋が旬の魚です。その年の春に最初にとれるかつおを「初カツオ」といい、脂は少ないですが、うまみはたっぷりあります。秋が旬のかつおを「戻りカツオ」といいます。戻りカツオは、小魚をたくさん食べて大きくなっているのです、脂がのっています。

かつおの脂には、血液をさらさらにしたり、脳の働きを良くするEPAやDHAがたくさん含まれています。その他にも、かつおには、牛肉の1.4倍も多く鉄分が含まれています。鉄分は、血液をつくるもとになり、成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。

かつおは、エサを求めて海の中を長距離、泳ぎます。かつおやまぐろなど、海を長距離泳ぐ魚は、身が赤いのが特徴です。筋肉や骨格が発達しているかつおやまぐろは、水中で止まると沈んでしまうので、常に泳ぎ続けています。

今日の給食には、かつおのおかか煮が出ます。今が旬のかつおを味わっていただきましょう。