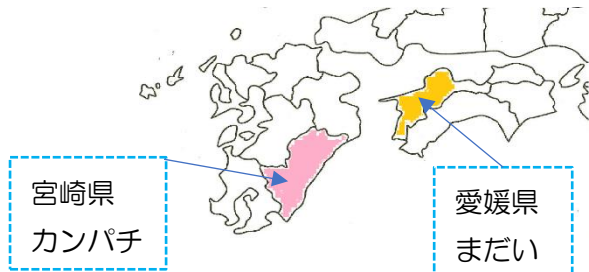




さかなを食べよう！



まわりを海で囲まれた日本に暮らす私たちの生活や健康を古くから支えてきた「さかな」。魚離れが叫ばれるようになってずいぶん経ちますが、国外では健康志向を反映して和食やすしの人気が高く和食レストランが作られ、外国人旅行者にとって日本での食事は大きな楽しみとなっています。



新型コロナウイルスの感染拡大により、世界中で経済活動や人の往来が制限されるようになり、消費が大きく減少している農林水産業を応援するための事業を利用して、9月の給食では愛媛県のマダイと宮崎県のカンパチを提供することとなりました。

洋風の献立でもおいしい魚の魅力と栄養を見直してみましょ！

◆まだいのポアレ (9月14日)

愛媛県はまだいの養殖が盛んでまだいの生産量日本一です。ポアレとはフランス語でフライパンという意味で、多めの油をひいたフライパンで焼き、表面をカリッと中身をふんわり焼きあげる料理法を指すようになりました。塩とオリーブオイルをふりかけてオーブンで焼いています。



◆おさかなカレー (9月29日)

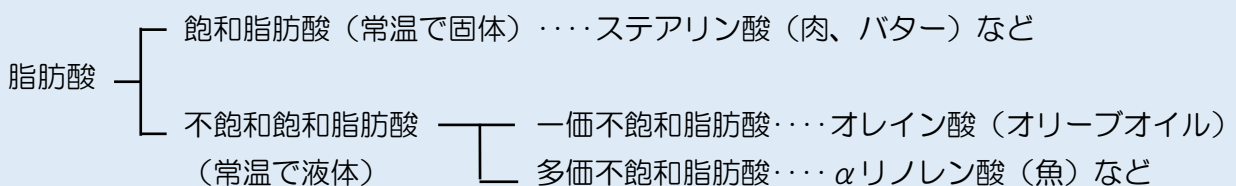


アジ科に分類されるかんぱちは、大きさで名前が変わる「出世魚」です。関東では、ショッコ→シオゴ→アカハナ→カンパチと呼び方が変わります。カレーといえばインドを思い浮かべますが、インドだけでなくアジア各地で親しまれてる料理で、それぞれの土地でとれる食材をスパイスで煮込みます。マレーシアやシンガポール、スリランカでは海の魚を、バングラデシュなどでは川や湖に住む淡水魚も使われています。

さかなには大切な「脂(あぶら)」が含まれています

三大栄養素のひとつである脂質は、活動に必要なエネルギー源として使われるほか、細胞膜や脳などの神経組織の重要な成分として、また、わずかな量で身体の動きを調節する物質の原料にもなるなど、とても重要な役割を持っています。

脂質のほとんどは脂肪酸で、次のように分けられます。



魚に多く含まれるDHAやEPAは、記憶力を高めたり免疫や炎症反応に役立つといわれ、体内ではほとんど作られないため食事から取る必要があるとされます。