

令和4年10月11日(火)

食育通信

ちゃんちゃん焼きの話



「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、秋にとれる旬の鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌だれをかけて食べます。「ちゃんちゃん焼き」の「ちゃんちゃん」には色々な意味が込められており、「ちゃっちゃと作れるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」などと言われています。北海道では、古くから鮭を貴重な食料源として扱っており、鮭を使った郷土料理が多く存在します。鮭には、丈夫な骨を作るビタミンDや、良質な脂として体に良いとされているDHAやEPA、抗酸化作用により美肌・視力回復効果などが期待されるアスタキサンチンなどが含まれており、栄養満点です。ぜひ残さずたくさん食べてほしいと思います。



秦野市学校給食センター 栄養士