

食育通信

鮭の塩焼きの話

★クイズ★ 魚は「赤身魚」と「白身魚」に分類することができますが、鮭はどちらに分類されるでしょう？(答えは下に記載)

① 赤身魚

② 白身魚

今日の給食は、旬の鮭をスチームコンベクションオーブンで焼いた「鮭の塩焼き」を提供します。鮭には、丈夫な骨を作るビタミン D のほか、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という色素成分が含まれており、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。



魚は骨があるので、
気をつけて食べてね！

秦野市学校給食センター 栄養士

答え…②白身魚

鮭はアスタキサンチンにより、身が赤くなります。
赤身魚はミオグロビンという色素タンパク質が 100g あたり
10 mg以上の魚をいいます。