

ほたてフライ

今日のほたてフライのほたては、北海道
 漁業協同組合連合会から無償で提供し
 ていただきました。今年2月にも提供して
 いただき、その時に給食で出したものと
 同じほたてフライです。みなさんの中にも
 記憶に残っている方がいると思います。

ほたての漁獲量1位で
 ある北海道産ほたてを
 ぜひ味わって食べて
 みてください。



ほたての「貝柱」は
 ほたての真ん中の
 丸いところですよ！

えいようそ ほたての栄養素

ほたてにはたくさんの栄養素が入っています！

① たんぱく質

お肉と同じくらい入っています！
 たんぱく質は豊富で脂質は少ない
 のでヘルシーな食べ物です。



② タウリン

疲れた目を回復してくれます。
 また、血圧を整えたり、肝臓の
 働きを良くしてくれます。



③ 亜鉛

髪の毛や皮膚を健康にしてくれ
 ます。免疫力を高めるので、
 かぜをひきにくくしてくれます。

