

# いわしの日

10月4日は、いわしの日です。そこでいわしにちなんだ、クイズです。

令和4年10月4日  
北空知圏学校給食センター

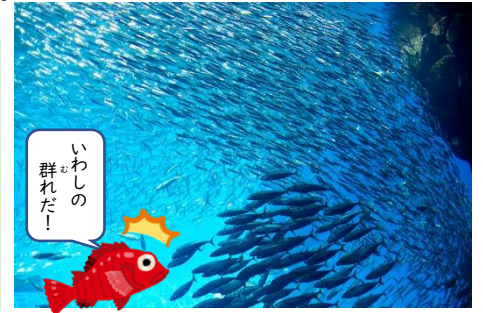
## クイズ

いわしは危険を感じた時に、ある珍しい行動をとります。  
それは、次のうちのどれでしょう？



- ① うろこをはがす ② 体の模様を変える ③ 2匹くっついて泳ぐ

正解は①うろこをはがす



いわしは魚体が小さく、他の魚に狙われることが多いため、常に集団で群れをつくって行動しています。そして、狙われた際には一斉にうろこを体からはがすことで外敵の目くらましに使っています。同じように漁師の網にかかった時も、危険を感じて自分からうろこを落とすので、スーパーなどで売っているいわしには、あまりうろこがついていません。“目からうろこ”な話ですね。

いわしには、豊富なカルシウムと鉄分が含まれています。ですが、いわしだけだと、せっかくの栄養素の吸収率が、あまりよくありません。いわしとの食べあわせで、とてもよいのが梅干しです。梅干しのクエン酸が、カルシウムと鉄分の吸収をよくしてくれます。

今日の給食は  
「いわしの梅煮」です。

