

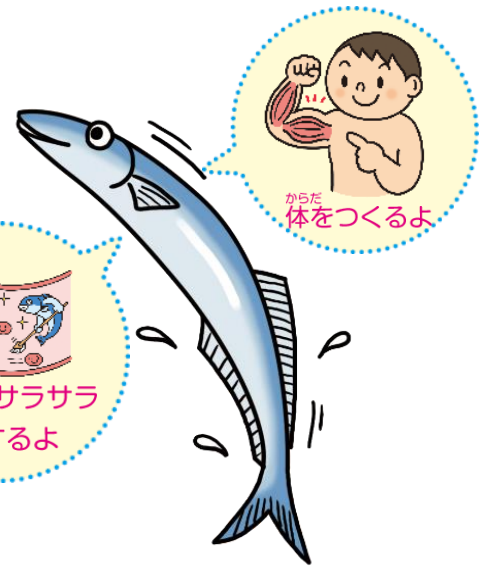
# あき しゅん さかな 秋が旬の魚「さんま」

令和3年10月25日  
北空知圏学校給食センター

さんまは、秋が旬の魚です。体長は35cm前後で、刀のように細長い魚です。このことから、さんまを漢字で書くと、秋によくとれる刀の形をした魚で「秋刀魚」と書きます。

秋にとれるさんまは、特に脂がのっておいしいといわれています。栄養面では、筋肉や皮膚など体をつくる栄養が多く含まれています。魚の脂には血液をサラサラにする栄養が多く、血管が詰まるなどの病気を防ぐのに、役立ってくれます。

今日の給食は「さんまのかばやき」です。



さんま、さば、いわしなどの、せなかの青い魚には、脂が多いといわれているよ。

