

おたより

トマト

令和6年 5月
富士見市
学校給食センター

かつお 魚堅



大型になると全長1mにもなり、日本の太平洋側の暖かい海を好んで生息しています。初夏に黒潮と親潮がぶつかる三陸海岸沖まで北上し、秋には親潮の勢力が強くなると南下し始めます。北上中の初夏の鰹を「初鰹」といい、南下中の秋の鰹を「戻り鰹」と呼びます。初鰹はさっぱりとしているのにたいして、戻り鰹は脂肪分が多く(EPA10倍、DHA8倍)、マグロのトロのような味わいです。

鰹の栄養と効果

鰹は、魚介類の中でも栄養価が高く低脂肪、低カロリーなのに高たんぱく質という、ダイエット中にもうれしい魚です。25%がたんぱく質で、運動により分解された筋肉を補修するアミノ酸が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれています。鉄分もトップクラスの含有量でナイアシンやビタミンB群も豊富に含まれており、エネルギーの代謝を促してくれます。



鰹節



なまり節

生の鰹を蒸し、ゆでた鰹を「なまり節」、と言います。

鰹の加工食品

鰹の加工品に「鰹節」があります。給食センターでも、鰹節を削った削り節で出汁をとっています。削り節は製造工程で水分が抜けるため1g当たりのたんぱく質は生の鰹の3倍にもなります。また旨み成分の一種であるイノシン酸が豊富に含まれています。

イノシン酸は鰹が生の状態の時にはほとんど含まれておらず、削り節になるまでの過程で増えていく成分です。

給食では・・・28日(水)鰹の新玉ソースで鰹が出ます。また、味噌汁やすまし汁、煮物、炒め物など様々なものに削り節で煮だしただし汁を使用しています。イノシン酸のうまみ成分を感じてみてください。

かつお 魚堅



大型になると全長1 mにもなり、日本の太平洋側の暖かい海を好んで生息しています。初夏に黒潮と親潮がぶつかる三陸海岸沖まで北上し、秋には親潮の勢力が強くなると南下し始めます。北上中の初夏のかつおを「初がつお」といい、南下中の秋のかつおを「戻りがつお」と呼びます。初がつおはさっぱりとしているのにたいして、戻りがつおは脂肪分が多く(EPA10倍、DHA8倍)、マグロのトロのような味わいです。

かつおの栄養と効果

かつおは、魚介類の中でも栄養価が高く低脂肪、低カロリーなのに高たんぱく質という、ダイエット中にもうれしい魚です。25%がたんぱく質で、運動により分解された筋肉を補修するアミノ酸が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれています。鉄分もトップクラスの含有量でナイアシンやビタミンB群も豊富に含まれており、エネルギーの代謝を促してくれます。



かつお節



なまり節



生のかつおを蒸し、ゆでた鰹を「なまり節」、と言います。

かつおの加工食品

かつおの加工品に「かつお節」があります。給食センターでも、かつお節を削った削り節で出汁をとっています。削り節は製造工程で水分が抜けるため1g当たりのたんぱく質は生のかつおの3倍にもなります。また旨み成分の一種であるイノシン酸が豊富に含まれています。

イノシン酸はかつおが生の状態の時にはほとんど含まれておらず、削り節になるまでの過程で増えていく成分です。

給食では・・・2日(木)かつおの新玉ソースでかつおが出ます。また、味噌汁やすまし汁、煮物、炒め物など様々なものに削り節で煮だしただし汁を使用しています。イノシン酸のうまみ成分を感じてみてください。