

おたより

トマト

令和8年 4月
富士見市
学校給食センター

さわら

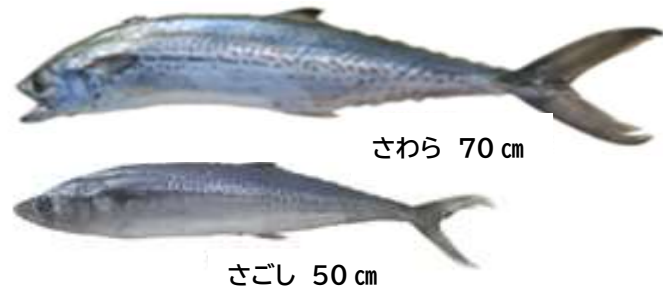
魚 鯖



鯖は、魚へんに春と書くように、春を告げる魚とされています。とくに瀬戸内海では、春を告げる東風を「鯖東風(さわらごち)」と呼ぶほど、春は鯖がたくさん獲れていました。一方、関東では秋から冬に獲れる脂がのった鯖を「寒鯖(かんさわら)」と呼んで重宝します。

鯖は呼び名が変わる出世魚！

スズキ目サバ科に属する青魚です。ぶりと同じく成長とともに呼び名が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が異なります。肉質はやわらかく、大きくなるほど脂の乗りとうまみがふかまります。



	【関東】	【関西】
50cm未満	さごし	さごち
50cm～70cm未満	さわら	やなぎ
70cm以上	さわら	さわら

鯖は白身魚？赤身魚？

鯖は身の色から白身魚と思われがちですが、回遊するサバ科の一種で、赤身魚とされています。

赤身魚と白身魚の違いは、筋肉に含まれるたんぱく質の量の違いで、赤身魚の方が多く含まれています。



さわらの栄養

良質なたんぱく質を含みます。人の体内では合成できない9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、筋肉や臓器、肌、髪、爪をつくるために必要な栄養を効率的に摂取できます。

鯖は、青魚に分類され、EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)のオメガ3系脂肪酸を多く含みます。これらは血管や細胞膜を柔らかくし、血液をサラサラにする効果があり心血管系の健康維持に役立ちます。そのほか、ビタミンD、カルシウム、ビタミンB群、ミネラルが豊富です。

とくにカリウムは、ナトリウムを排出し、むくみの改善や高血圧予防に効果があります。



給食では…24日(金)鯖の葱ソースかけを提供します。

