

おたより

トマト

令和8年10月

富士見市

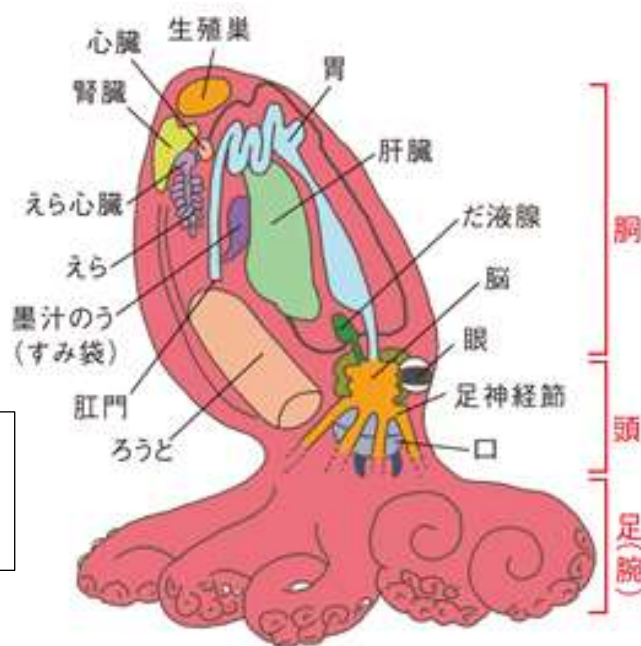
学校給食センター

たこ



世界には200～250種類、日本近海には約60種類のたこが生息しています。日本でよく食べられているものは、まだこ・みずだこ・やなぎだこ・いいだこなどです。旬は7～10月で、主な産地は北海道、兵庫県、青森県、宮城県、福岡県などです。

たこの頭はどこ？



頭のように見える部分は胴で、内臓が詰まっている。泳ぐときは胴を先端にして進む。

吸盤のついた（腕）が8本ある。いかと異なり触腕を持たず、吸盤に硬い角質がない。

眼から足（腕）につながる部分が頭です。このように頭から足（腕）が出ているために、「頭足類」と呼ばれる。

漢字で書くと
蛸

たこの栄養と効果

たこは筋肉組織が発達しているため、しこしことした食感です。また低カロリーでたんぱく質、とくにタウリンや亜鉛を多く含みます。タウリンは血中コレステロールや血圧を下げる作用があります。亜鉛は不足すると、食べ物の味が判別しにくい症状がでることがあります。その他、かぜをひきやすくなるなど免疫反応がうまくいかなくなります。また、たこはしっかりと噛んで食べるので咀嚼回数が増え、脳への血流をよくし、食べすぎも防げます。

給食では・・・7日(水)に「たこ焼き」がです。
たこをかたどったかわいらしい形で提供します。

