

おたより

トマト

たこ

令和8年10月

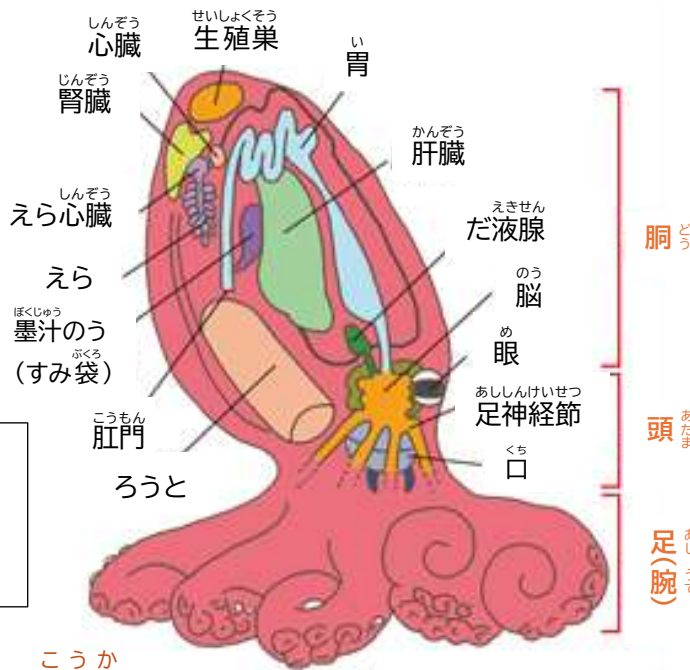
富士見市

学校給食センター



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、内蔵が詰まっている。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。

かんじ か
漢字で書くと
たこ
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。そのほか、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…28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。

