

おたより

トマト

令和8年 3月
富士見市
学校給食センター

ぎんぎけ 銀魚



体表が銀色に輝くことから「銀鮭」といいます。

鮭は、日本の食卓によく登場する人気の魚でたいへん身近な魚です。日本で流通している鮭は、大きく分けて紅鮭・銀鮭・秋鮭になります。

紅鮭：主な産地はロシアとカナダで、流通しているものはすべて天然物です。

身は鮮やかな紅色で濃い旨味が特徴です。

銀鮭：チリや国産の養殖が多く、通年で流通しています。

身は濃いオレンジ色で脂のりがよくふっくら柔らかです。

秋鮭：日本で「秋鮭」と呼ばれるのは北海道や東北などの近海で秋に水揚げ

される天然の白鮭です。身はやや淡いオレンジ色の身で脂は控えめでさっぱりした味わいです。

春から初夏に獲れたものは「時鮭^{ときしらす}」と言います。



鮭の栄養

鮭には、良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、肉類(牛、豚、鶏)に比べビタミンD、ビタミンE、ビタミンB₁₂ や葉酸が多く含まれています。鮭の赤身にはビタミンCの数千倍の抗酸化作用があるアスタキサンチンが含まれ、体内の活性酸素を除去し、老化や動脈硬化を防ぐ効果があります。

認知症リスクを下げる効果が期待できるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにして、血栓予防や高血圧予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれます。

鮭の不思議

鮭の身は赤色ですが、赤身魚ではなく、白身魚に分類されます。身が赤く見えるのは、鮭が食べている動物プランクトンのアスタキサンチンという赤色の色素によるものです。

給食では・・・

3日(火)に「銀鮭の塩焼き」
がでます。お楽しみに！

