

おたより

トマト

令和8年 7月

富士見市

学校給食センター

シイラ

シイラは、スズキ目の高級魚で、世界中の温かい地域に生息する大型の回遊魚です。成魚になると体長2m、体重40kgにもなります。体色に特徴があります。金色の斑点があり、全体的に青や緑のグラデーションがかかっています。雄は成長するにつれ、額がどんどん隆起し特徴的な姿になります。背の盛り上がりはほとんどなく頭部から尾にかけて細くなっていく長い形をしています。成熟したシイラは雄と雌で頭部の形に違いが現れ、見ただけで判別ができるようになります。



シイラは赤身魚！

シイラは白身魚に思われがちですが、実際は赤身魚です。マグロのような赤い身ではなく、ほんのり桜色で脂質が少なく淡白な味わいです。日本では南日本から本州太平洋側にかけて漁獲されますが、鮮度落ちが早く、まとまった量がとれないこともあって、産地で消費されてしまうことが多いようです。食用としては、魚体が大きいので丸のまま売っているのを見かけることはほとんどなく、切り身で売っています。旬は6月～10月、高知県や宮崎県などで多く水揚げされます。

シイラの栄養

シイラは低脂肪・高たんぱくでビタミンDやビタミンB12、ナイアシン、葉酸などを豊富に含む栄養価の高い魚です。

- ・ビタミンD…野菜などからは摂取できない栄養素で、カルシウムやリンの吸収を助け、骨の形成を促進するため、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

- ・ビタミンB12…貧血を予防し、DNAの合成や細胞の正常な増殖をサポートします。

シイラは漢字で書くと…鰯

ハワイでは“マヒマヒ”と呼ばれている人気の高級魚です。

グリルやフライが人気です。



写真はイメージです。

給食では…10日(金)シイラのガーリック焼きを提供します。