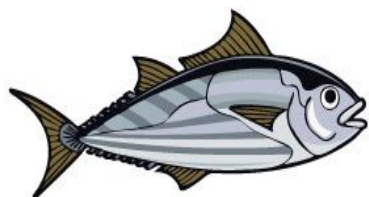


## 献立ひとくちメモ

10月19日(月)



カツオのお話です。

カツオはサバ科の魚で、全世界の暖かい海に住んでいます。カツオの旬は春と秋の2回で、秋のカツオはエサを求めて北太平洋に行き、カタクチイワシなどをたくさん食べ、大きくなってもとの場所に帰ってくるので、「戻りカツオ」と呼ばれています。脂質だけでなく、たんぱく質も非常に多く、味噌汁のだしとしても活用されています。

魚には“血合い”と呼ばれる赤黒い場所がありますが、ここには鉄分やビタミン類がぎっしり詰まっており、栄養のかたまりなのです。特にビタミンDが多く、カルシウムの吸収率をアップさせてくれます。また、骨からカルシウムが溶けるのを防いでくれます。