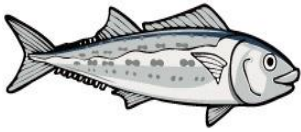


献立ひとくちメモ

3月15日(月)



サワラ（鱈）お話です。

第六回目のリクエスト給食はサワラの西京焼き、炒合菜(ちやおほおつあい)、けんちん汁です。主に1年生、2年生から人気がありました。

サワラは漢字で魚編に春と書くように、一般的には春が旬とされていますが、広く回遊しているため、関東では身が締まった冬の「寒サワラ」のほうが脂ものって甘味が強いのでとても人気です。刺身にするとマグロのトロに匹敵するほど絶品です。寒サワラは西京焼きにすると、さっぱりとした味が楽しめます。肌を健康にするビタミン類や動脈硬化やがんを予防するDHAが豊富に含まれています。