

献立ひとくちメモ

9月18日(木)



サンマ(秋刀魚)は、秋の味覚を代表する魚で、夏の終わりに、産卵のため寒流にのって北海道、青森、房総沖へと南下してきます。

サンマは江戸時代から庶民の食べ物として定着し、今では健康食品として世界から注目を浴びたことで、漁獲量が減り、高級魚となりました。

サンマには体に良いとされる「DHA」・「EPA」の脂肪酸や、ビタミンAが豊富に含まれているので、頭の回転をよくしたり、肌や皮ふの健康を保つ効果があります。



デザートのかぼちゃの蒸しパンは、調理員さんがひとつひとつ丁寧に作ってくれました。米粉を使用しているので、モチモチとした食感が楽しめます。