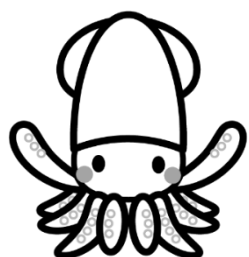


## 献立ひとくちメモ

11月17日(月)



イカの体長は2 c mの小さなものから1 0 mを超す巨大なものまでいろいろです。また、種類も多く、世界に5 0 0種類もいるといわれています。

季節によってとれるものが違い、冬から春にかけては「ヤリイカ」、夏には「スルメイカ」がおいしいです。日本では「スルメイカ」が一番多くとれます。

イカは、アミノ酸が豊富に含まれている高たんぱく質食材で、筋肉の疲労回復や運動機能の向上に効果があると言われています。成長期の私たちや筋肉をつけたい運動部の人にとっては最強の食べ物ですね。しっかりかむことで、甘みも強くなるので、よくかんで食べましょう。