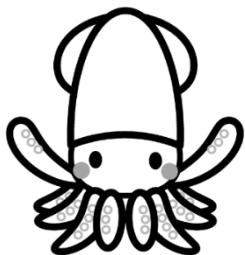


献立ひとくちメモ

11月17日(月)



イカの体長は2cmの小さな
ものから10mを超す巨大なもの
のまでいろいろです。また、種類も多く、世
界に500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。