

献立ひとくちメモ

12月12日(金)



魚はその肉の色で、タラやカレイなどの「白身魚」、マグロやサバ、イワシなどの「赤身魚」のに分けられます。また、「赤身魚」のうち、背中が青く見える魚のことを「青魚」と言い、サバやイワシが該当します。

食育クイズ

鮭は赤身魚と白身魚、どちらでしょうか？

鮭の稚魚（子ども）は赤くありませんが、エビの仲間のオキアミをエサとして食べるうちに、オキアミが持つ赤色の色素「アスタキサンチン」が体にたまり、成長にするにつれ、だんだん身が赤くなっていきます。

(答え：白身魚)