

# 2月 27日 (木) 今日の盛り付け

大皿：焼き鮭のおろしかけ  
きつね和え

大碗：ごはん  
アーモンドと鶏肉のそぼろ

小碗：いりどり汁

トレイ：牛乳  
いよかん



## 【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

### 鮭

鮭の身は綺麗なオレンジ色です。赤身か白身かと聞かれたら「赤身」と答えたく  
なりますが、実は鮭はれっきとした白身魚です。鮭の身がオレンジ色になる理由は、  
鮭が普段食べているものに起因しています。鮭の好物は、オキアミなどの甲殻類プ  
ラクトンで、これらに含まれるアスタキサンチンという赤い色素の影響で鮭の身  
がオレンジ色になっています。

サケ科の魚類である鱒は、外見が似ていることから鮭と混同されることがありま  
す。しかし、実際には鱒と鮭にはいくつかの違いがあります。鱒は、清流や湖沼、  
氷河の流れなどの淡水域で生息しています。一方、鮭は、河川から海洋へのぼって  
産卵する降河型（こうかがた）と、海洋で過ごす降海型（こうかいがた）がいます。  
鮭は、産卵のために海から川にのぼるため、河川においても生息することがありま  
すが、基本的には海洋で過ごすことが多いです。鱒と鮭の肉質にも違いがあります。  
鱒は、一般的に淡白で、脂肪分が少なめです。一方、鮭は、肉に脂肪分が多く含ま  
れているため、脂がのっていると表現されることもあります。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪