

12月 15日（月）今日の盛り付け

大皿：さけ入りコロッケ
小松菜と人参の
ゆず醤油和え

大碗：わかめごはん

小碗：油揚げと玉ねぎの
みそ汁

トレイ：牛乳
りんご



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

さけ

魚を分類する方法の1つに赤身魚と白身魚といった分け方があります。鮭の身はオレンジ色をしていますが、赤身魚でしょうか？それとも白身魚でしょうか？

鮭は、実は白身魚です。鮭のオレンジ色は餌となるオキアミなどの甲殻類プランクトンによるものです。これらにはアスタキサンチンという赤色素が含まれています。このプランクトンを食べ、体に色素が貯まるので鮭の身はオレンジ色になります。

ちなみに赤身魚の代表的な魚はマグロやカツオです。赤身魚の血液にはヘモグロビンやミオグロビンといったタンパク質をたくさん含んでいます。マグロやカツオは速いスピードで長い距離を泳ぐため、これらのタンパク質により必要な酸素を筋肉にたくさん送っています。一方、白身魚はタイやヒラメ、カレイなどがあります。これらの魚の血液にも赤色のたんぱく質が含まれています。しかし、マグロやカツオのように長距離を早いスピードで泳ぎません。筋肉に送る酸素をあまり必要としないため赤色素のタンパク質が少ないです。水産学的に赤身や白身はヘモグロビンとミオグロビンの量で決まります。魚の身100グラム中に赤色タンパク質が10ミリグラム以上含まれていれば赤身魚、10ミリグラム未満が白身魚です。

魚の色というと「青魚」という言葉もありますが、これには分類学上の定義はありません。背中が青く見える魚を俗に青魚と言います。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)