

厚別ブロック

食べて応援!



北海道の秋鮭

「牛肉」、「ほたて」、「ほっけ」に続いて……

「北海道産の秋鮭」の加工品である、「秋鮭フライ」が給食に提供されることになりました。

「秋鮭フライ」は、北海道でとれた秋鮭そのものの味を味わえるよううす味で作られた加工品です。(製造～北海道ぎょれん)

きょうのこんだて

- ・ぎゅうにゅう
- ・とりごぼうごはん
- ・みそしる

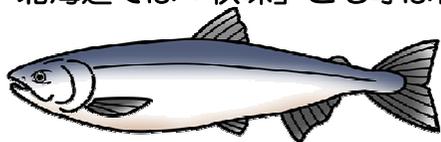
秋鮭フライ

『鮭～さけ』について、くわしくなろう!

★特徴と産地

●漢字では、「魚へんに圭」と書いて「鮭」です。

●「秋鮭」は、秋に水揚げされる天然の鮭で、北海道では「秋味」とも呼ばれます。



●産卵期に近づいているため、大きな魚体が特徴で、「新巻鮭」の原料になります。

★栄養は?

●体をつくるたん白質や、良質な脂肪が多くです。鮭の脂肪には、脳や血液を健康にするDHAやEPAといった成分が多くふくまれています。

●体の抵抗力を強くするビタミンAも多いので、かぜやインフルエンザなどに負けないじょうぶな体をつくれます。



せっかくいただいた食材を、にがて・きれいだからと、かんたんにのこさずに、しっかり味わって食べましょう!