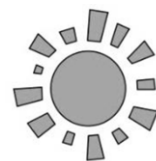


令和4年 1月 20日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- さばの味噌煮
- もやしとコーンのおかかかけ
- 芋の子汁
- 牛乳



さばについて

味噌煮でおなじみのさばは、脂肪分が多く、同じ青背魚のイワシやサンマ以上にDHAやIPAを豊富に含んでいます。さばの仲間は3種類いますが、日本近海で見られるのはマサバとゴマサバの2種類です。一般にさばといえばマサバのことです。旬は秋から冬で、巻き網、棒受け網、定置網、一本釣りなどで漁獲されます。1980年代から国内での漁獲量が減少したため、ノルウェーなどからタイセイヨウサバ（ノルウェーサバ）が輸入されています。

今日のサバの味噌煮ですが、じっくり長い時間煮込んで味もしっかりついています。いつもサバ残りがちなので、一口でもいいから食べてみましょう！

