

令和3年 9月 28日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 鯖さばの文化干し
- チンゲン菜ごまふうみあの胡麻風味和え
- きのこと入りけんちん汁
- 牛乳



鯖について

味噌煮でお馴染みの鯖さばは、脂肪分が多く、同じ青背魚あおぜざかなのイワシやサンマ以上にDHA（脳細胞の活動を活発にする成分）やIPA（血液を固まりにくくする成分）を豊富に含んでいます。

鯖の仲間は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。一般に鯖といえばマサバのことです。

旬は秋から冬で、巻網まきあみ、棒受網ぼううけあみ、定置網ていちあみ、一本釣りなどで漁獲ぎょかくされます。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。

