令和7年11月11日の給食

旬 鮭（さけ）

今の時期に出回る鮭は、「秋鮭」と呼ばれ、とてもおいしい食材です。
そして、11月11日は「鮭の日」です。
今が旬の鮭を使って、北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」を作りました。

11月11日が 鮭の日なのは、鮭という漢字のつくりを分解すると、漢字の「十・一・十・一」となるからです。

ちゃんちゃん焼きは、鉄板で鮭を焼き、まわりに野菜をしきつめ、みそだれをかけて蒸し焼きにし、鮭の身をくずして野菜とまぜて食べる料理です。

鮭をオーブンで焼きます

給食では、角切りの鮭を焼いて作りました。鮭と野菜を一緒に食べてみてください。

焼いた鮭を炒めた野菜と混ぜます

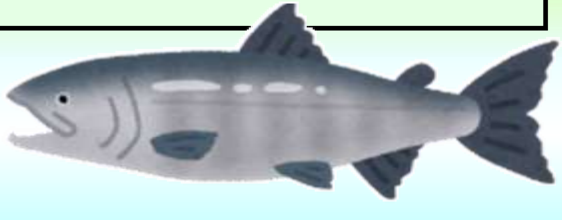
完成です

鮭の栄養

鮭は、身が赤っぽいので赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。

この色は、アスタキサンチンという栄養素で、すごいパワーがかくれています。

アスタキサンチン　どんな働き？？

アスタキサンチンには優れた抗酸化力があります。体内で日常的に発生する活性酸素から、細胞を守り、老化の防止や生活習慣病を予防する効果があります。

たんぱく質、DHA・EPAも豊富に含まれています。