

令和8年2月19日(木)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・あかうおのから揚げ
- ・竹輪と野菜の炒め物
- ・なめこのみそ汁
- ・牛乳



赤魚(あかうお)とは、体が赤い魚の総称です。

スーパーで売られている「赤魚」はほとんどがアラスカメヌケという深海魚です。深海から急に引き上げられると水圧の変化で“目が飛び出す”ため、「メヌケ(目抜け)」という名前が付いています。赤魚には、眼や皮膚の粘膜を守ったり、肌の健康を維持したりする働きのあるビタミンAや、骨の形成を助けるビタミンDが多く含まれていることが特徴です。