

おたより

トマト

令和6年11月
富士見市
学校給食センター



いか



いかは浅い海から深海まで世界中の海に生息するといわれていて、するめいかややりいかのような胴の細長いツツイカ類と、体内に甲をもつコウイカ類に分かれ、約450種類が存在します。このうち日本では30種類ほどが食用されています。

日本市場にもっとも多く出回るいかは歯ごたえの良い**するめいか**、甘みの強い**けんさきいか**や**あおりいか**(しろいか・あかいか・くわいか)、上品な味わいの**やりいか**、富山湾の名物として知られる**ほたるいか**などがあります。

漁獲量の多い県

青森県、北海道、兵庫県、長崎県

いかの栄養と効能

いかは、たんぱく質やタウリン、コラーゲンなどの栄養素を多く含みます。

- ☆たんぱく質…骨や筋肉を作ります。そして低脂質です。
- ☆タウリン…肝臓の中性脂肪を排泄する働きがあります。
- ☆コラーゲン…美肌効果があります。特に皮に多く含まれているので、皮をむかずに調理するのがおすすめです。

いかの不思議



筒のような胴に三角形のヒレ(エンペラともいいます)、大きな眼のある頭、頭から足(腕)が10本はえています。頭から足が出ているいかやたこは頭足類といわれます。

足の10本のうち、2本はとくに長くなっています。いかは、この2本の足を伸ばして、エサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので触腕とも言います。

いかは水の中を泳ぎますが、魚の間ではありません。魚には背骨(脊椎)がありますが、いかにはありません。いかは軟体動物という貝と同じ仲間です。

給食では・・・29日(金)にいかの黄金焼きがでます。



いか



いかは浅い海から深海まで世界中の海に生息するといわれていて、するめいかややりいかのような胴の細長いツツイカ類と、体内に甲をもつコウイカ類に分かれ、約450種類が存在します。このうち日本では30種類ほどが食用されています。日本市場にもっとも多く出回るいかは歯ごたえの良いするめいか、甘みの強いけんさきいかやあおりいか(しろいか・あかいか・くわいか)、上品な味わいのやりいか、富山湾の名物として知られるほたるいかなどがあります。

魚獲量の多い県
青森県、北海道、兵庫県、長崎県

いかの栄養と効能

いかは、たんぱく質やタウリン、コラーゲンなどの栄養素を多く含みます。

☆たんぱく質…骨や筋肉を作ります。そして低脂質です。

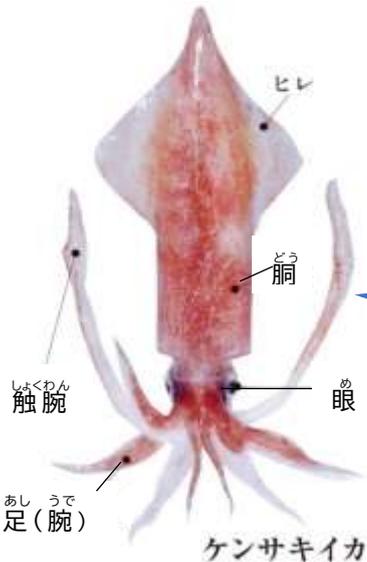
☆タウリン…肝臓の中性脂肪を排泄する働きがあります。

☆コラーゲン…美肌効果があります。特に皮に多く含まれているので、皮をむかずに調理するのがおすすめです。

いかの不思議

筒のような胴に三角形のヒレ(エンペラともいいます)、大きな眼のある頭、頭から足(腕)が10本はえています。頭から足が出ているいかやたこは頭足類といわれます。

足の10本のうち、2本はとくに長くなっています。いかは、この2本の足を伸ばして、エサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので触腕ともいいます。



いかは水の中を泳ぎますが、魚の仲間ではありません。魚には背骨(脊椎)がありますが、いかにはありません。いかは軟体動物という貝と同じ仲間です。

給食では・・・20日(水)にいかの黄金焼きがでます。