



5月23日（金） ごましおごはん・牛乳・カツオフライ・もやしと大豆のサラダ・かんぴょうのみそ汁

今回は「カツオ」の話です。カツオの旬は、春と秋の2回で、春のかつおはエサを求めて北太平洋に行くため「のぼりカツオ」と呼ばれています。特に4月から6月のものは「初カツオ」と言います。

秋のカツオは、エサを食べて大きくなって帰ってくるので、「戻りカツオ」と呼ばれています。カツオは魚の中でも特にビタミンB1と鉄が多いので、貧血予防に効果があります。