

# 3月の地場産食材 **さわら**

## 海士里ちゃん献立は『さわらのもちもち焼き』です！



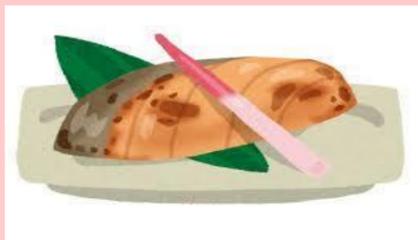
### 「さわら」という名前はどこから来たの？

その語源は、細長いという意味の「さ（狭）」に「はら（腹）」からきており、腹が狭くほっそりとした体形をしている事から「さわら」と呼ばれるようになりました。

「さわら」の漢字は魚偏に春で「鱮」と書きます。これは春に産卵のために沿岸へ寄るため人目に付きやすいことから、“春を告げる魚”と言われており、そこからつけられました。

### さわらの栄養

さわらは、DHAやEPAを多く含んでいます。DHAやEPAは、脳細胞を活性化し、記憶力を高めたり、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する効果があります。また疲労回復・免疫力を向上させる働きのある良質のたんぱく質や貧血を予防する鉄分も多く含んでいます。さらにカルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDを多く含み、健康な骨作りや骨粗鬆症の予防に役立つなど、さわらは成長期のみんなにおススメの魚です☆



### フキ情報★

「さわら」は、“さごし・さごち”⇒“なぎ”⇒“さわら”と、成長につれてブリのように名前が変わる出世魚で、成長すると全長1メートルほどになる細長い魚です。

