

# 学校給食センターから こんにちは！



2月は

## けんぎょ 県魚の日 さば 鯖

令和 5年 2月 8日 (水)



県魚とは、県内で生産される代表的な「旬の魚」です。

### 【今日の献立】

- ごはん
- 牛乳
- 鯖の竜田揚げ
- もやしと小松菜のおひたし
- 根菜のみそ汁

### 静岡県の特産品 (静岡県の旬の魚14選)

静岡県おさかな普及協議会では、県内で生産される代表的な水産物を、月ごとに12種と通年もの2種の合計14種を「旬の魚」として選定しています。

### 鯖のチョットしたお話

鯖は1年中獲れますが、2～3月に伊豆近海で漁獲される鯖は脂の乗りが最高で、特に美味しいとされています。静岡県の鯖の漁獲量は51,717トンで、全国3位です。(令和4年)鯖には、DHAやEPAといった良質な脂質が多い魚です。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

