

きょう きゅうしょく から ちよっとかしこくなる はなし  
今日の給食から ちょっとかしこくなる話



さごしについて

さごしは、さわらの小さいときの呼び名です。ぶりが小さいときに、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長するにつれて名前が変わるのと同じで、大きさによって呼び名が変わります。50cmくらいまでの大きさのものを「さごし」と呼びます。1mぐらいのものを「さわら」と呼んでいます。このように成長とともに名前が変わる魚のことを出世魚といいます。

さごしは、漢字でかくと「狭腰」と書きます。体型が細長いところからきています。身がやわらかい白身の魚で、香川県では昔からさわらを郷土料理の押しぬき寿司に使っていました。

食べ方は、刺身・寿司・照り焼き・塩焼き・味噌づけ焼きなどたくさんあります。栄養も豊富で、血液の流れをよくして、コレステロールの値が高くなるのを防いだり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きがあります。残さずに食べてください。

きゅうしょく じかん に、たんじん せんせい からお話をしてもらいましょう。

また、掲示資料としてもご活用ください。