

5月

かれいの栄養



たんぱく質、ミネラル、ビタミン、EPA、DHA、タウリンが多く含まれており、特に**タウリン**にはインスリンの分泌を促進したり、心臓や肝臓の機能を高めたり、コレステロールを減少させるといった働きが期待されています。



魚類のなかでも寿命が長く、日本近海に生息しているかれいの寿命は15年〜20年程度といわれています。



旬の食材 「かれい」



かれいの目は移動する!?



ふ化直後のかれいの目は左右に付いており、背ビレを上にして泳いでいます。体長1cm程度になると目の移動が始まり、ふ化30日程度で海底生活しやすいように目が右に寄るといわれています。

クイズ

かれいの漢字はどれでしょう？

- ① 鰈 ② 鯖 ③ 鱸



来月号は、かれいを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 新茶の日	2 カルシウムの日	3 憲法記念日
4 みどりの日 しらすの日	5 こどもの日 うずらの日	6 振替休日 ふりかけの日	7	8 小鉢の日	9 口腔ケアの日	10
11	12 看護の日	13	14	15 ヨーグルトの日	16	17 高血圧の日
18	19 食育の日	20	21 ニキビの日	22 うなぎの未来を考える日	23 難病の日	24 伊達巻の日
25	26	27 小松菜の日	28	29	30	31 世界禁煙デー

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：① ②さわか ③すずき