

5月9日（火）

きょうは、「かじきとポテトのごまあえ」に使われている、“カジキ”という魚についてのおはなしです。

“カジキ”はカジキマグロと呼ばれますが、実は、マグロとは別の種類の大型の魚です。大きいもので、体長が3m、重さが120kgにもなります。“カジキ”の味や食感がマグロに似ていることと、マグロのように色が変わりづらく、腐りにくいことから、カジキマグロと呼ばれています。“カジキ”などの魚には、DHAという頭の栄養になる成分が多く含まれています。DHAとは、「ドコサヘキサエン酸」という言葉の略で、食べると記憶力を高めて、勉強が良く出来るようになると言われていたので、よくかんで残さず食べるようにしましょう。