

5月11日（水）

きょうは、“かつおのたまねぎソースかけ”の「カツオ」についてのお話です。

「カツオ」は、春頃に獲れる<sup>と</sup>初<sup>はつ</sup>カツオと、夏の終わり頃から獲れる<sup>と</sup>戻<sup>もど</sup>りカツオがあります。初<sup>はつ</sup>カツオと戻<sup>もど</sup>りカツオを比べると、戻<sup>もど</sup>りカツオの方がエサをたっぷり食べているので、とても<sup>あぶら</sup>脂<sup>あぶら</sup>がのっているという<sup>とくちょう</sup>特徴<sup>とくちょう</sup>がありますが、どちらも<sup>あぶら</sup>脂<sup>あぶら</sup>以外の<sup>えいよう</sup>栄養<sup>えいよう</sup>は変わらず、頭の<sup>えいよう</sup>栄養<sup>えいよう</sup>になる<sup>ディーエイチエー</sup>D H A・ドコサ<sup>さん</sup>ヘキサ<sup>イーピーエー</sup>エン酸<sup>さん</sup>とE P A・エイコサ<sup>さん</sup>ペンタ<sup>さん</sup>エン酸<sup>さん</sup>がたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。