

キラリンピカの食育掲示物

はる ししや 春の使者「ホタルイカ」



ホタルイカは、毎年3月頃から産卵のために富山湾にやってきます。春の富山湾に姿をあらわし、青白く幻想的に光るホタルイカは、「富山湾の神秘」とも呼ばれ、富山県のさかなとして指定されています。

ホタルイカの生態を調査！



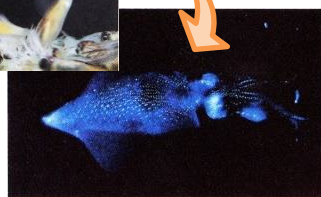
ホタルイカは、どうして光るの？

- ◎ 身を守るため・・・光ることで敵を驚かせたり、目をくらませたりする。
- ◎ 身を隠すため・・・海の明るさにあわせて光を調節し、背景に溶け込む。
- ◎ 光で会話するため・・・同じ仲間同士やオスとメスの間で合図を送ったり、集団で行動したりできる。

いろいろな理由があるよ！



ひか
光ると...



なぜ富山湾に集まるの？

ホタルイカの大群が見られるのは、日本中で滑川近くの富山湾に限られています。普段は200m～400mという深海にいますが、産卵や獲物を追うために陸近くまで上がってきます。また、富山湾はすり鉢のような地形と、海底から上に向かって流れる海流の関係で、岸近くまで流されるのも理由の一つです。

ホタルイカには、どんな栄養があるの？

ホタルイカは脂肪が少ないので、エネルギーは低く、うま味成分であるグリシンやアラニンというアミノ酸を含んでいます。内臓には、目によりビタミンAがたくさん含まれています。また、鉄分も多く含まれているので、貧血予防にも効果があります。

調理中のようすをのぞいてみよう



23日の給食に、朝とれたホタルイカを使った「ホタルイカボンボン」という料理ができます。

朝早くから、調理員さんがホタルイカの目をひとつひとつ手で取り除いて、食べやすくしてくれました。味わっていただきましょう！

ホタルイカ群遊海面



てつぶん
鉄分

ビタミンA



動画で作り方を
見られます。
ぜひチェックしてみてくださいね！