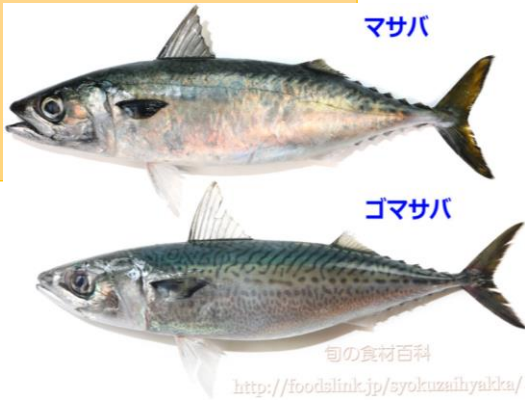


7月8日(火)給食通信

3-6年生



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・さばのごま醤油焼き
- ・あさづけ
- ・みそ汁



今日は、脂がのっているノルウェー産のさばにんにくやしょうが、しょうゆなどで味をつけて、白ごまと黒ごまをまぶしてオーブンで香ばしく焼きました。さばは、背の部分に特徴のある青緑色の模様があり、質のよい脂質がたくさん含まれています。この脂質はドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（IPA）といい、血液をサラサラにしたり集中力を高めたりする働きがあります。