

10月8日(水)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・さばの塩焼き(大根おろし)
- ・大豆のいそ煮
- ・さつま汁 ・牛乳

今日の魚はさばです。さばは、背の部分に特徴のある青緑色の模様があり、質のよい油がたくさん含まれています。魚に含まれる油は、肉に含まれる油に比べてかたまりにくいです。そのため、血液をさらさらに保ち、血管の病気を防いでくれます。この油は、ドコサヘキサエン酸（DHA）、イコサペンタエン酸（IPA）といいます。今日は、文化干しといって、さばを塩漬けにして干物のように加工しているさばを香ばしく焼きました。魚の栄養をしっかりと、健康に過ごしてください。