

2月2日(月)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・さばの七味焼き
- ・ツナ入り和風サラダ
- ・のっぺい汁
- ・牛乳

今日はノルウェー産の鯖を使った献立です。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、にんにくやしょうが、ねぎなどの香味野菜としょうゆなどの調味料、とうがらし、ごまをからめて香ばしく焼きました。魚の栄養をしっかりと、健康に気を付けて過ごしてください。