

5月20日(水)給食通信



- ・ひじきご飯
- ・さばの香味焼き
- ・ワンタンの
和風パリパリサラダ
- ・具たくさんみそ汁
- ・牛乳



今日は、脂がのっているノルウェー産のさばを使っています。にんにくやしょうが、ねぎ、しょうゆ、ごま油で作ったたれにさばを漬けて、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ます。そして、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。