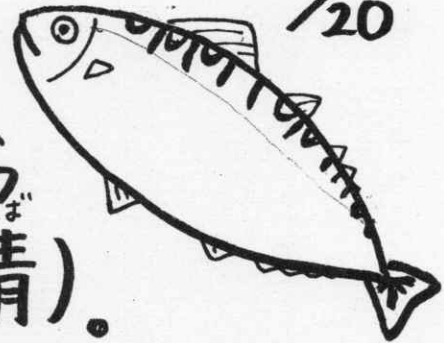


うなぎメール

10/20

きょう 今日^{ひもの}はさばの干物です。

さばは背^せ中^{なか}が青^{あお}いことから
魚^{さかな}へんに青^{あお}と書^かきます(鯖^{さば})。



背^せ中^{なか}が青^{あお}い魚^{さかな}は青^{あお}魚^{さかな}といい、ほかには
イワシやサンマなどがあります。

青^{あお}魚^{さかな}には頭^{あたま}のはたらきをよくする

DHA(ドコサヘキサエン酸^{さん})や、血液^{けつえき}を
サラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸^{さん})が
たくさん入^{はい}っています。

しっかり食^たべて、午^ご後^ごの勉^{べん}強^{きやう}も運^{うん}動^{どう}も
がんばりましょう!

やさい 野菜^{やさい}のからしじょうゆあえの
こまつなとキャベツは
ふじさわ^{ふじさわ}産^{さん}のものが届^{とど}きました!

