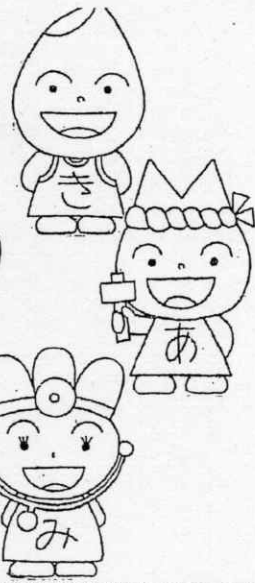


ランチメール 26

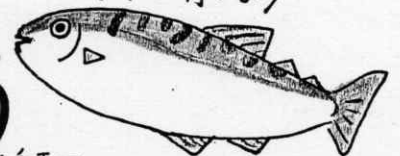


今週は学校給食週間です

今日の献立に入っている「まごわ(は)やさしい」の食材は..

- さばのごまみそかけ → ま(みそ)・ご(ごま) や(しょうが^{なが}長ねぎ)・さ(さば)
- ゆで野菜 → や(キャベツ) わ(わかめやひじきなどの海^{かい}そう類)
- かきたま汁 → ま(豆腐)・わ(ひじき) や(にんじん・たまねぎ・小^{こまつな}松菜)

今日のさ(魚^{さかな}・魚介類^{ぎょがいのり})はさばです。さばのように背中^{せなか}が青い魚^{あお}を青魚^{あおざかな}といいます。



(ほかにもいわしやさんまなどがあります) 青魚^{あおざかな}には 脳の働き^{のう はたら}を高める DHA (ドコサヘキサエン酸^{たか ディーエイチイー})、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^{イーピーイー}) がたくさん入っています。

今日はさばにごまみそをかけました。

言^いえるかな?

