

ランチメニュー

きょう

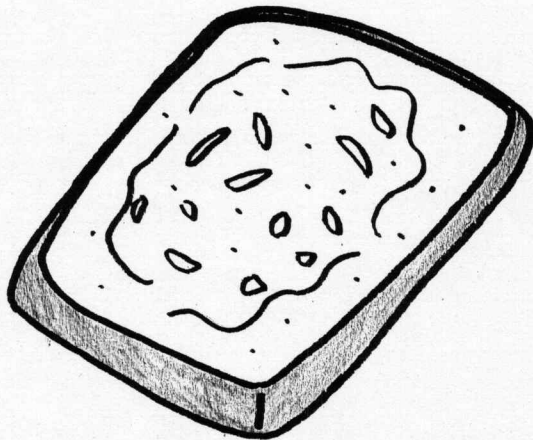
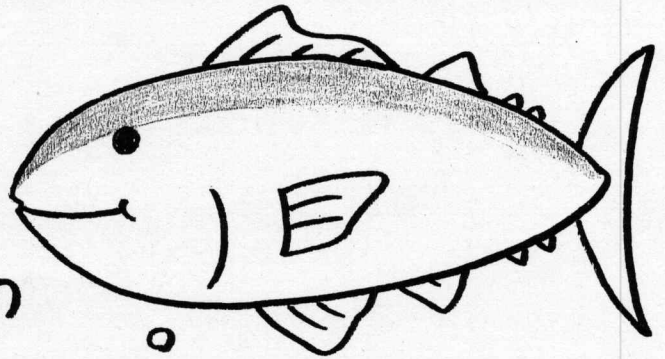
今日のこんだて

4/18

- ・ツナトースト
- ・ABCスープ

- ぎゅう にゅう
- ・牛乳
 - ・バナナ

ツナ(tuna)とは
えいご
英語で、マグロやカツオ
のことをいい、それらの
かこうひん
加工品もツナと呼ばれ
ます。今日のトーストの
きょう
ツナは、マグロをみず
に
水煮に
したものです。



マグロやカツオには
けつえき
血液をサラサラにする
EPA (エイコサペンタエン酸)

や
きりやく がくしやうのうりやく
記憶力・学習能力が
よくなるといわれる

DHA (ドコサヘキサエン酸)

がたくさん含まれて
いるよ!