

11月4日の給食メニュー

ご飯 サバの塩焼き 豚汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) サバ 豚肉(佐賀県産) 豆腐 油あげ 味噌	米(宇佐産) ジャガイモ	人参 大根(長崎県産) ゴボウ 椎茸(大分県産) コンニャク ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

サバのような「青魚」は健康にいいと言われますが「青魚」という名前の魚は存在しません。青魚と呼ばれる魚は「背の部分が青く見える魚」のことで、身の色は青ではなく、赤身だったり、白身だったりします。血液の流れをよくしてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

