

3月22日の給食メニュー

ご飯 サバの生姜煮 薩摩汁 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 味噌	米(宇佐産) サツマイモ(豊後大野市産)	生姜 人参(熊本県産) ゴボウ 大根(豊後高田市産) 白菜(熊本県産) ねぎ(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よいとされていますが、青魚という名前の魚はありません。背の部分が青く見える魚を青魚と呼び、身の色は青ではなく、赤身だったり白身だったりします。健康に良いとされるのはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が血液をサラサラにする効果があるためです。

