

## 5月14日の給食メニュー

### ご飯 イワシのおかか煮 豚汁 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも(熊本県産)	牛乳(大分県産) いわし 豚肉(佐賀県産) みそ 油揚げ 豆腐	人参(熊本県産) 大根(竹田市産) ごぼう もやし(中津産) 玉ねぎ(宇佐産) にら(宇佐産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



いわしのような青背の魚にはオメガ3という脂肪酸が多く含まれています。脂肪酸は脂質の材料の一つですが、コレステロールや脂肪の量を減らし、血液をサラサラにする働きがあります。オメガ3が不足するとアレルギー症状が出やすくなったり、生活習慣病にかかりやすくなったりします

