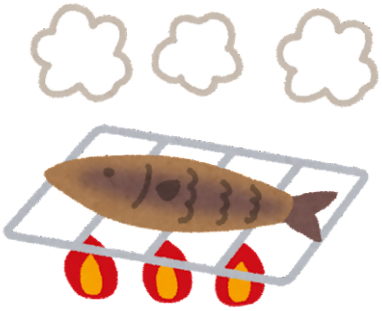
2月17日　の給食メニュー

・すくなめごはん
・牛乳
・団子汁
・サバの塩焼き
・花野菜のおかか和え

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）	米	（宇佐市産）	しめじ	（福岡県産）
豚肉	（佐賀県産）	やせうま	（大分県産）	白菜	（宇佐市産）
油揚げ				人参	（熊本県産）
みそ				大根	（宇佐市産）
サバ				小ねぎ	（宇佐市産）
かつお節				干し椎茸	（宇佐市産）
				ブロッコリー	
				カリフラワー	

ぱくぱくだより

　お肉に含まれている油をとりすぎると、血管に脂質がたまる高脂血症などの生活習慣病になりやすくなります。一方で、サバやサンマ、イワシなどに含まれるエイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸は血液をさらさらにしてくれる働きがあります。お肉だけでなく魚もしっかり食べてくださいね♪