

5月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかめの味噌汁
- ・サバの塩焼き
- ・ブロッコリーのおかか和え



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 わかめ 油揚げ みそ サバ かつお節	米 ごま 砂糖	干し椎茸 大根 ブロッコリー 小ねぎ 人参



ぱくぱくだよい

サバは、背の部分が青く見える「青魚」と呼ばれる魚です。青魚には「ドコサヘキサエン酸（DHA）」や「エイコサペンタエン酸（EPA）」と呼ばれる油が多く含まれ、血液をサラサラにしたり、脳を活性化するといわれています。