

# 稲中ランチタイム通信

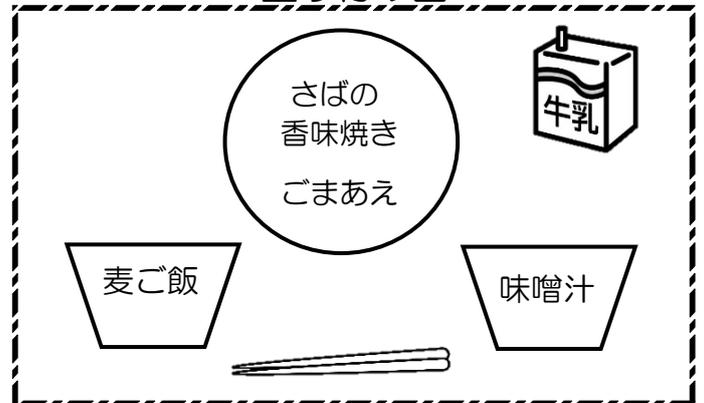
5月24日(金)

## 今日の献立

麦ご飯  
さばの香味焼き  
ごまあえ  
味噌汁  
牛乳



## 盛り付け図



## 『サバ』について

サバを漢字にすると、魚へんに「青」と書きます。これはサバの背が青いことに由来します。サバをはじめとする、背中が青い魚のことを<sup>あおざかな</sup>青魚と言います。青魚の主な成分はタンパク質で、体をつくるものになります。また、<sup>ディーエイチエー</sup>DHAと<sup>イーピーエー</sup>EPAという成分が多く含まれます。どちらも<sup>ししつ</sup>脂質の<sup>なかま</sup>仲間、<sup>のう</sup>脳や<sup>しんけい</sup>神経を<sup>はったつ</sup>発達させ、<sup>きおくりよく</sup>記憶力や<sup>がくしゅうのうりよく</sup>学習能力を<sup>たか</sup>高めてくれる働きがあります。また、<sup>どうみやくこうか</sup>動脈硬化や<sup>しんきん</sup>心筋梗塞などの<sup>こうそく</sup>疾病の<sup>しっぺい</sup>予防にも効果があると分かってきました。

## 先生からの食育コメント

DHAやEPAは、人間の体の中では作ることができないため、食べ物から<sup>と</sup>摂る必要があります。サバやイワシ、アジなど脂ののった魚に多く含まれているため給食でも度々登場します。新鮮な魚や、旬の魚を積極的にとるようにしましょう！