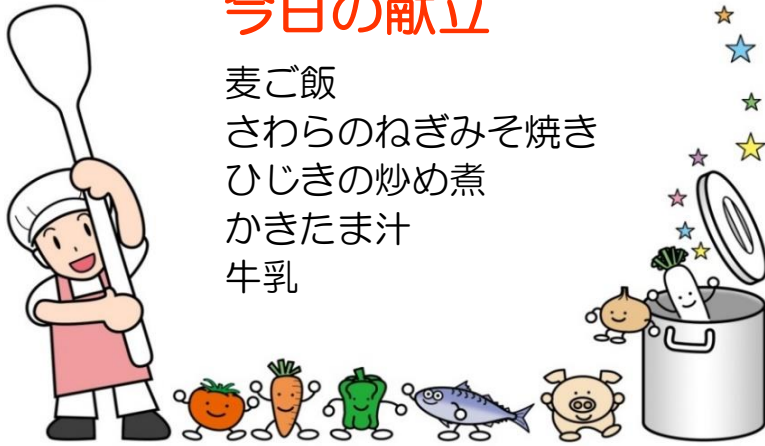


稲中ランチタイム通信

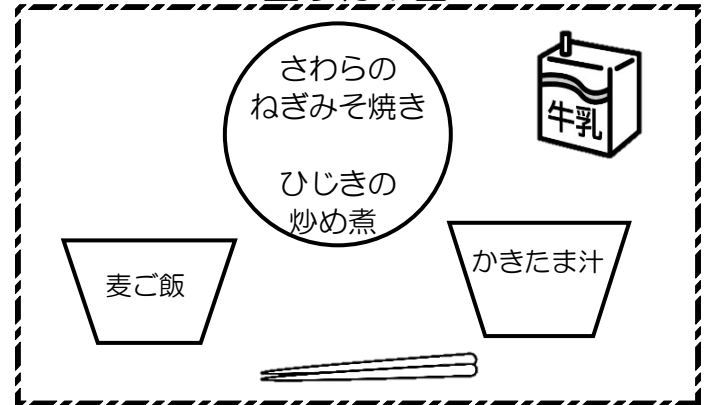
10月11日(金)

今日の献立

麦ご飯
さわらのねぎみそ焼き
ひじきの炒め煮
かきたま汁
牛乳



盛り付け図



『^{さわら}鯖』について

鯖には、ビタミンB2や^{あえん}亜鉛、カルシウムやビタミンDなど、沢山の栄養素が含まれています。

他にも、^{ディーエイチエー}DHA（ドコサヘキサエン酸）、^{エービーエー}EPA（エイコサペンタエン酸）も含まれています。DHAやEPAは、血管の柔軟性や血液の流れをよくする^{こうか}効果が期待でき、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病の予防にも欠かせない成分です。

しかし、DHAやEPAは人の体内では生成ができないため、鯖などの^{あおざかな}青魚から^{せっしゅ}摂取することが必要になります。

^{せっきょくてき}積極的に青魚を食べるようにするといいですね。

先生からの食育コメント

鯖は成長とともに名前が変わる出世魚として知られています。

関東では50cmくらいまでの大きさを「サゴシ」や「サコチ」と呼び、50cmを超えると「鯖」と呼ばれます。一方、関西では50cm前後は「サゴチ」や「ヤナギ/ナギ」、70cmを超えたサイズを「鯖」と読んでおり、関東と関西では呼び方が異なります。