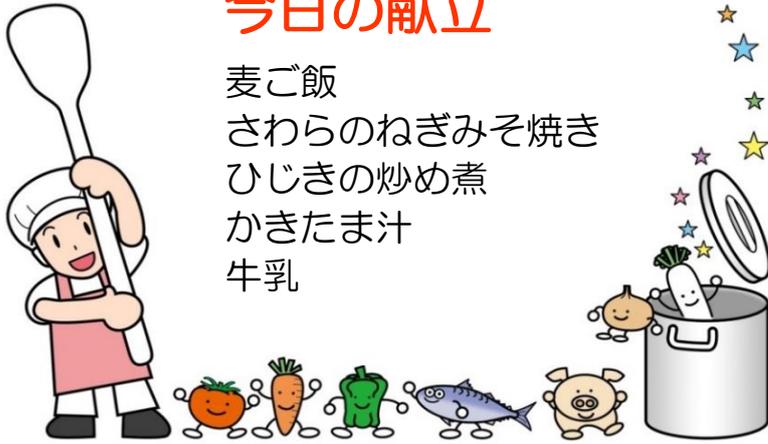


# 稲中ランチタイム通信

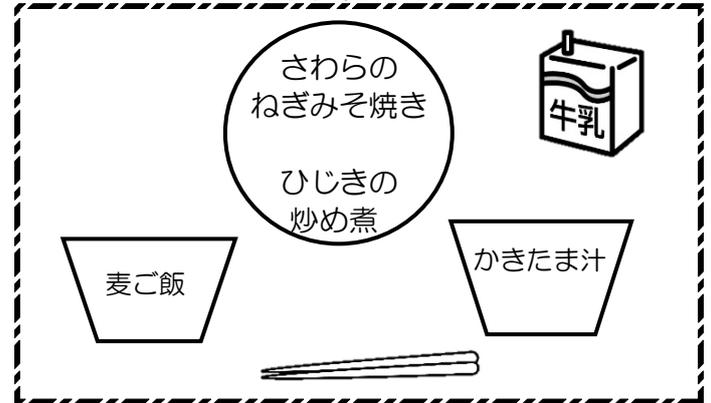
10月11日(金)

## 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



## 『<sup>さわら</sup>鯖』について

鯖には、ビタミンB2や<sup>あえん</sup>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、<sup>ディーエイチエー</sup>DHA（ドコサヘキサエン酸）、<sup>エービーエー</sup>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<sup>こうか</sup>効果が期待でき、<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>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<sup>あおざかな</sup>青魚から<sup>せっしゅ</sup>摂取することが必要になります。

<sup>せっきょくてき</sup>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。