

# 食育ニュース

12月10日(火)

だいこん こまつな  
大根と小松菜のナムル

たれをまぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

さばのカレー揚げ

副菜皿

はん  
ご飯

飯椀

けんちん汁

さばの旬は秋～冬で、10～11月のものを「秋サバ」、12～2月までのものを「寒サバ」と呼び、寒いほど身に脂がのっておいしくなります。この脂の中にEPA、DHAという優れた栄養があります。さばは、EPA、DHAの量が青魚の中でも群を抜いていて、悪玉コレステロールを減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあります。つまり、動脈硬化や脳卒中などの恐ろしい生活習慣病から体を守ってくれます。



## 給食室の様子



旬の食材を積極的に取り入れています。



さばは、特製ダレに漬け込み、片栗粉とカレー粉をまぶして揚げました。

