

# 食育ニュース

10月27日(火)

はるさめい やさいいた  
春雨入り野菜炒め

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

に  
さばのみそ煮

副菜皿

はん  
ご飯

じる  
のっぺい汁

飯椀

**サバ**は<sup>あぶら</sup>脂がのっている魚ですが、その脂には<sup>イーピーイー ティーイーチー</sup>**EPA**と<sup>ディーイーチー</sup>**DHA**という栄養が、群を抜いて多く含まれています。

EPAやDHAは、<sup>あくだま</sup>悪玉コレステロールや<sup>ちゅうせいしぼう</sup>中性脂肪を減らし、逆に<sup>ぜんだま</sup>善玉コレステロールを増やす働きがあります。善玉コレステロールが増えることで、<sup>どうみゃくこうか</sup>動脈硬化や<sup>のうそちゅう</sup>脳卒中、<sup>こうけつあつ</sup>高血圧などの<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>生活習慣病から身体を守ることができます。

また、**ビタミンB12**も非常に多く含まれています。ビタミンB12は**貧血の予防**や**肩こいの解消**に効果があるとされています。



体にととても良い  
脂です！

## 給食室の様子

野菜は下処理室で2回洗い、その後調理室の三層シンクでも3回洗っています。



10月からおいしい「新米」を炊いています。