

食育ニュース

12月23日(水)

にくとうふ
肉豆腐

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さけ
鮭のコチュジャン焼き

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

だいこん あぶらあ
大根と油揚げのみそ汁

魚介を食べる人はそうでない人と比べて、うつ病の発症率がおよそ半分に減ることが、国立がん研究センターの調査でわかったそうです。

魚を一日に111g食べると、うつになるリスクが56%減少したという研究報告もあります。

魚には **DHA(ドコサヘキサエン酸)** という栄養が含まれていますが、DHAは**脳から出る伝達物の量を増やし、情報伝達をスムーズにする**効果があります。つまり、**魚は脳を元気にしメンタルを強くする**として期待されている食材です。



給食室の様子



コチュジャンやみじん切りにした長ねぎで作ったタレに、さけを漬け込み、オーブンで焼き上げました。