

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。