

# 食育ニュース

6月1日(火)

れい  
冷しゃぶサラダ

ごまだれを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

や  
焼きサバのおろしだれ

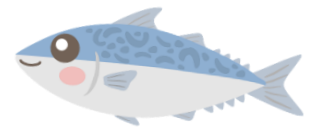
飯碗

副菜皿

はん  
ご飯

いも あぶらあ しる  
じゃが芋と油揚げのみそ汁

## 脂にこそ健康効果がある「サバ」



サバは**脂の多い魚**です。脂と聞くとコレステロールなど、マイナスのイメージをもつ人がいるかもしれませんが、しかし**サバは、この脂にこそ健康効果**があります。

サバの脂質には**EPA (エイコサペンタエン酸)**と**DHA (ドコサヘキサエン酸)**がとても多く含まれています。この成分は、**血中のコレステロールを減らす働き**があり、**血液を流れやすくして、心臓や血管の病気を予防**します。また、DHAには、**脳の細胞を活性化**する効果もあります。

### 給食室の様子



豚肉どうしがくっつかないように、ほぐしながらゆでて冷まし、サラダに加えました。



大根おろしと調味料でさっぱりとしたタレを作り、焼いたサバの上にかかけました。