

食育ニュース

10月5日(火)

はるさめい やさいいた
春雨入り野菜炒め

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

みそに
さばの味噌煮

副菜皿

はん
ご飯

じる
けんちん汁

飯碗

旬の「秋サバ」を食べて健康な体をつくろう

EPA

EPA



マサバの旬は、「秋サバ」と呼ばれるように、**9月~11月**です。
サバの脂には、**EPA** や **DHA** という栄養がたっぷり含まれています。
血液をサラサラにして**血管の病気を予防**したり、**脳の働きを元気に**する栄養です。食育ニュースでは、これまで何度もお伝えしてきた情報なので、覚えてくれた人も多いと思います。

日本の魚を食べる健康的な食文化は、ぜひ受け継いでいきたいものです。みなさんも意識して、積極的に魚を食べていきましょう！

給食室の様子

[さばの味噌煮] 釜に、さば・しょうが・調味料を入れ、じっくりふっくらと煮上げました。

