

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月10日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

サバのしおやき

きんぴらごぼう

とうがんじる

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 644/826

たんぱく質(g) 28.5/34.9

脂質(g) 20.6/25.1

食塩相当量(g) 2.3/2.9

カルシウム(mg) 280/305

きょう はなし
今日のお話は「サバ」についてです。サバは、せ なか あお さかな
背中が青い魚です。サ
バやイワシ、アジなどせ なか あお さかな
背中が青い魚には、いーびーえー でいーえいちえー い
EPAとDHAと言われる
りょうしつ あぶら おお ふく
良質な脂が多く含まれています。いーびーえー けつえき
EPAは、血液をサラサラにする働
きがあり、でいーえいちえー のう しんけい はたら たす のう かっぱつ うご き
DHAは、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かして記
憶力アップの手助けをしてくれます。このいーびーえー でいーえいちえー ひと からだ
EPAとDHAは人の体の
なか
中でほとんどつくることのできないので、これらのえいよう そ た もの
栄養素は食べ物からと
る必要があります。ひつよう
サバなどの青魚が苦手な人は、あおざかな にがて ひと すこ
少しずつでも食べる
ようにしましょう。