

2016/05/26

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、そうめん汁、さばの味噌煮、野菜のごまあえ



さばの味噌煮



野菜のごまあえ

サバは、スズキ目・サバ科に分類される魚の総称で、日本近海では、マサバ・ゴマサバ・グルクマ・ニジョウサバの4種がみられます。



マサバ



ゴマサバ



グルクマ



ニジョウサバ

サバには今話題の、不飽和脂肪酸と呼ばれる EPA(エイコサペンタエン酸)と DHA(ドコサヘキサエン酸)がとて多く含まれています。この両成分はコレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液を流れやすくする働きがあります。

他には、糖質や脂質の代謝を進め疲労回復や細胞の再生に効果を発揮するビタミン B 群、カルシウムの吸収を助けて骨粗鬆症予防に役立つビタミン D など健康と若さを保つビタミン類も多く含みます。また、『血合い』の部分には鉄分が豊富で、貧血予防になるなど食べて健康になるという点ではとてもいい食材です。

今日は味噌煮でいただきました。