2016/06/15 NEW　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、ごはん、みそ汁、さんまの煮つけ、きゅうりなます

さんまの煮つけ

きゅうりなます

魚介類の脂質には DHA(ドコサヘキサエン酸 Docosa Hexaenoic Acid)や EPA(エイコサペンタエン酸 Eicosa Pentaenoic Acid)などの**高度不飽和脂肪酸**が多く含まれます。これらは血液の流れをサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中などの生活習慣病予防に役立つと言われています。

以前、日本では魚類を多く食べいたのですが近年は少なくなっています。「日本人の食事摂取基準」では DHA や EPA は一日に合計で1g 以上が望ましいとされています。

これらは**イワシ、サバ、アジ、サンマ**など「**青魚**」と呼ばれる魚に多く含まれています。

今日のさんまの煮つけは骨ごといただきました。おいしかったですよ。