

## 1月29日(火)



## 【さばの脂質に含まれる成分】

- ★ ドコサヘキサエン酸 (DHA) … 脳の働きを助ける。
- ★ エイコサペンタエン酸 (EPA) … 血管の病気を予防する。
- ☆ 今日の給食では、さばのみそ煮として登場します。

## きょうのこんだて

さばのみそに  
ごもくじる  
もやしのあますあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あ	(おもにからだをつくる) さば、あかもぞ、だしこんぶ とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん、みつば えのきだけ、もやし

クイズ15 学校給食に登場したことのない「汁もの」は、次のうちどれですか。

- ① かす汁 ② ごもく汁 ③ ならべ汁

## 一口メモ

○今日の主菜は「さばのみそに」です。さばにはからだをつくるもとになるたんぱく質がふくまれています。さばのしぶうには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がふくまれています。肉にはふくまれていない成分なのでしっかりさばを食べましょう。今日は、さばを大きなかまにだしこんぶをしいて、しょうが、さとう、みりん、赤みそであじつけした調味液でにふくめました。



○きのう5年生がなかよし畑で栽培していたなにわの伝統野菜である「おおさかしろな」を収穫しました。一人ずつビニールふくろいっぱいにたくさん収穫できました。ご家庭でぜひ、煮びたしなどにご利用ください。



○放課後には、5年生の健康委員会の児童が、毎日給食を作ってくださっている(株)一富士フードサービスの方々に全校児童が感謝の気持ち書いたメッセージカードを届けました。

はくさい	兵庫県	にんじん	鹿児島県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	みつば	大分県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③