

今日の給食

10月16日 金曜日

## ハガツオの揚げ煮丼 春雨サラダ みかん 牛乳

ハガツオは、鰹（カツオ）に似た大型魚で、鋭い歯をたくさんもっている特徴のある、おいしい魚です。今日は油で揚げてから、野菜あんとあわせて丼に仕上げました。肉に比べて魚はちょっと苦手だという人もいるかもしれませんが、魚には、体をつくるたんぱく質の他に、血液をサラサラにするEPAや中性脂肪を減らすDHA、神経を健康に保つビタミンB12など、体によい成分がふくまれています。魚のDHAやEPAは学習能力を高める成分としても注目されています。



◎10月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」

**食器は割れないようにそっと片付けましょう。**

※飲み終わった、牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた面の左側接着面に沿って開いていくと、無理なく長方形に開きます。