

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和7年

1月20日(月)

きょうのもりつけ

さば こうみ や
鯖の香味焼き

えのきごはん

もずく汁



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう さば はなし さば たいへいよう かいゆう あき しゅん
今日は“鯖”のお話です。鯖は太平洋を回遊する秋が旬

さかな さば あぶら ディーエイチイー イーピーイー せいぶん
の魚です。鯖の脂にはDHAやEPAという成分がと

もお ぶく すこ むすか
ても多く含まれています。少し難しいかもしれませんが、

ときどきで けんこう やくだ せいぶん
『ちょっとメモ』でも時々出てくる“健康に役立つ成分”

なまえ せいぶん けつえき
の名前です。これらの成分には血液をサラサラにしてくれ

はたら けんこう せいかつ おく やくだ
る働きがあり、健康な生活を送るためにとても役立ちま

ディーエイチイー がくしゅうのうりよく たか め はたら
す。さらに、DHAには、学習能力を高め、眼の働き

ちから じぶん けんこう がくしゅうりよく
をよくする力もあります。自分の健康や学習力のアップ

かんが さかなりょうり た
を考えて、魚料理をすすんで食べるようにしましょう！

きょう さば こうみ や た
今日は“鯖の香味焼き”です。しっかり食べましょう！

きょう じばのうさんぶつ なごみ はくさい なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームより白菜、中野農園より小松菜です。