

2月 21日 (金) 今日の盛り付け

大皿：さばのしょうゆ揚げ
きゃべつと小松菜の胡麻和え
りんご

大碗：ごはん

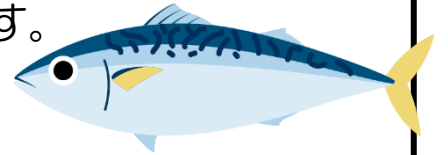
小碗：五目味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

サバ



サバは大きく分けてマサバ・ゴマサバ・大西洋サバの3種類あります。日本で獲れるサバはマサバとゴマサバの2種類のみです。サバの寿命は約8年と言われており、春から夏に孵化(ふか)し1年で20cmくらいまで成長します。最終的には約50cmほどになりますが、食べごろとされているのは40cm前後のサバです。

ことわざの中にはサバにちなんだものがあります。

サバを読む→数をごまかす際に用いられることわざです。市場で鯖を数える際に、早口で読み数をごまかしていたことから生まれたと言われてしています。

サバの生き腐れ→サバは鮮度の落ちが激しい魚で、新鮮に見えても腐っていることがあるということわざです。

栄養豊富な青魚として知られているサバですが、体によい効果のある栄養がいくつもあります。・セレン(高い抗酸化作用)・DHA(脳細胞の活性化や脳の発達に働きかける)・EPA(血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる)・ビタミンB群(神経の機能の正常化)・鉄分(貧血の防止)・タンパク質(筋肉細胞の維持、免疫力高上)が豊富です。ちなみにセレンはミネラルの一種で、サバの含有量は全食品の中でトップクラスです。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)