

# 4月 16日 (水) 今日の盛り付け

大皿：ししゃもの  
カレー揚げ  
厚揚げと豚肉の味噌炒め

大碗：ごはん

小碗：ワンタン入りわかめ  
の卵スープ

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は中華料理です。 ペロン賞について



ペロン賞は給食の残食を減らす取り組みで、給食をよく食べ、残食が特に少なかったクラスに贈られる賞です。

食べ残しの残食は、「まだ食べられるのに廃棄される食品」フードロスに直接つながります。食べられる許容量には個人差があるので、好き嫌いではなく食べられる量の範囲内で食べ残しが出ないように心がけましょう。

## ししゃもの栄養

頭からしっぽまで食べられるししゃもは、たんぱく質や脂質、ビタミンなどの栄養価が高い魚です。骨ごと食べられるため、カルシウムも多く摂ることができます。

DHA・・・DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳を構成する細胞の膜に多く存在している脂肪酸です。DHAを摂ると、より脳が活性化して働きがよくなります。脳の栄養素と言われるくらい脳にとって重要な栄養素です。

魚の頭には身の部分だけでは摂れない様々な栄養素が詰まっています。ししゃもや小魚など、丸ごと食べられる魚は積極的に食べるようにしましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪