

# 2月 15日 (木) 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。

サバは大きく分けてマサバ・ゴマサバ・<sup>たいせいよう</sup>大西洋サバの3種類です。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<sup>しゅるい</sup>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<sup>せいちょう</sup>成長します。

<sup>さいしゅうてき</sup>最終的には約50cmになりますが、食べごろとされているのは40cm<sup>ぜんご</sup>前後のサバです。<sup>ねんれい</sup>年齢でいうと4歳くらいです。ここでサバにちなんだことわざを紹介します。  
**サバを読む**→<sup>かず</sup>数をごまかす<sup>さい</sup>際に用いられることわざです。<sup>しじょう</sup>市場で<sup>さば</sup>鯖を<sup>か</sup>数える<sup>さい</sup>際に、<sup>はやくち</sup>早口で読み数をごまかしていたことからと言われています。

**サバの生き腐れ**→サバは<sup>しんせん</sup>新鮮に見えても<sup>くさ</sup>腐っていることがあるということわざです。サバは<sup>せんと</sup>鮮度の<sup>おち</sup>落ちが<sup>はげ</sup>激しい魚です。

<sup>えいようほうふ</sup>栄養豊富な<sup>あおざかな</sup>青魚として知られているサバですが、どのような<sup>えいよう</sup>栄養があるかまとめました。  
・<sup>たか</sup>セレン(高い<sup>こうさんかさよう</sup>抗酸化作用)  
・<sup>のうさいぼう</sup>DHA(脳細胞の<sup>かっせい</sup>活性化や<sup>のう</sup>脳の<sup>はったつ</sup>発達に<sup>はたら</sup>働きかける)  
・<sup>けつえき</sup>EPA(血液をサラサラにし、<sup>ちゅうせいしぼう</sup>中性脂肪を下げる)  
・<sup>ぐん</sup>ビタミンB群(神経の<sup>しんけい</sup>機能の<sup>きのう</sup>正常化)  
・<sup>てつぶん</sup>鉄分(貧血の<sup>ひんけつ</sup>防止)  
・<sup>ほうし</sup>タンパク質(筋肉細胞の<sup>きんにくさいぼう</sup>維持、<sup>いじ</sup>免疫力<sup>めんえきりょく</sup>高上)<sup>こうじょう</sup>)<sup>ほうふ</sup>が豊富です。  
ちなみにセレンはミネラルの一種で、サバの<sup>いっしゅ</sup>含有量は<sup>がんゆうりょう</sup>全食品の<sup>ぜんしょくひん</sup>中で<sup>なか</sup>トップクラスです。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)