

2月 19日 (木) 今日の盛り付け

大皿：さばのから揚げ
きゃべつと小松菜のごま和え

大碗：ごはん

小碗：^{ごもくみそしる}五目味噌汁

トレイ：牛乳
デコポン



【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・^{たいせいよう}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^{しゅるい}寿命は約8年と言われており、春から夏に^{じゅみょう}孵化(ふか)し1年で20cmくらいまで^{やく}成長します。最終的には約50cmほどになりますが、^{せいちよう}食べごろとされているのは40cm^{さいしゅうてき}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→^よ数をごまかす^{かす}際に用いられることわざです。^{さい}市場で鯖を数える際に、^{しじょう}早口で読み数を^{さば}ごまかしていたことから^か生まれたと言われている。^{さい}

サバの生き腐れ→サバは^{せいど}鮮度の^お落ちが^{はげ}激しい魚で、^{しんせん}新鮮に見えても腐^{くさ}っていることがあるということわざです。

^{えいようほうふ}栄養豊富な^{あおざかな}青魚として知られているサバですが、^{えいよう}体によい効果のある^{えいよう}栄養がいくつもあります。・^{たか}セレン(高い^{こうさんかさよう}抗酸化作用)・^{ディーエイチー}D H A (脳細胞の^{のう}活性化や^{はつたつ}脳の^{はたら}発達に働きかける)・^{イービーイー}E P A (血液をサラサラにし、^{ちゅうせいしぼう}中性脂肪を下げる)・^{ぐん}ビタミン B群(神経の^{しんけい}機能の^き正常化)・^{せいじょうか}鉄分(貧血の^{てつぶん}防止)・^{ひんけつ}タンパク質(筋肉細胞の^{ほうし}維持、^{しつ}免疫力^{きんにくさいぼう}高上)が豊富です。ちなみにセレンは^{いっしゅ}ミネラルの一種で、サバの^{がんゆうりょう}含有量は^{ぜんしょくひん}全食品の中で^{なか}トップクラスです。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)