

4月 13日 (月) 今日の盛り付け

大皿：さばの味噌煮
切干大根と油揚げの炒め煮

大碗：ごはん

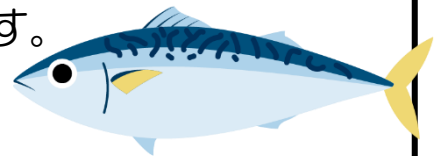
小碗：具沢山汁

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^{じゅみょう}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。^{ねんれい}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→^{かず}数をごまかす^{さい}際に用いられることわざです。^{しじょう}市場で^{さば}鯖を数える^{さい}際に、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^{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。サバは^{せんと}鮮度の落ちが^{はげ}激しい魚です。

^{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、どのような^{えいよう}栄養があるかまとめました。・セレン(高い^{こうさんかさよう}抗酸化作用)・DHA(脳細胞の^{のうさいぼう}活性化や^{かっせいか}脳の^{のう}発達に^{はたら}働きかける)・EPA(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)・ビタミンB群(神経の^{ぐん}機能の^{しんけい}正常化)・鉄分(貧血の^{ひんけつ}防止)・タンパク質(筋肉細胞の^{きんにくさいぼう}維持、^{いし}免疫力^{めんえきりょく}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^{いっしゅ}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(^_^)