

4月 18日(木) 今日の盛り付け

大皿：さばの味噌煮
小松菜とキャベツのおかか和え

大碗：ごはん
のりの佃煮

小碗：具沢山汁

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。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→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と言われています。

サバの生き腐れ→サバは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。サバは鮮度の落ちが激しい魚です。

栄養豊富な青魚として知られているサバですが、どのような栄養があるかまとめました。・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(〜♪