

4 月 26 日 (金) 今日の盛り付け

大皿：ししゃもの
二色天ぷら
厚揚げと豚肉の味噌炒め

大碗：五穀ごはん
ごまわかめ

小碗：春のすまし汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

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^{しじつ}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^と摂ることができます。今回は魚から^と摂りたい「^{しぼうさん}脂肪酸」という栄養素について^{しょうかい}紹介します。

DHA・・・^{ディーエイチイー}DHA（ドコサヘキサエン酸）は、^{のう}脳を構成する^{さいぼう}細胞の^{まく}膜に多く存在している脂肪酸です。DHAを^と摂ると、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。

EPA・・・^{イーピーイー}EPA（エイコサペンタエン酸）は、青魚から^と摂れる^{ひつす}必須脂肪酸と呼ばれるもので、人間の体では合成できないため食品からこの栄養素を^と摂る必要があります。EPAは血流をよくする効果があります。また、DHAとの^{そうしょうこうか}相乗効果で脳の血管を健康に保つ働きもあります。

魚の頭には身の部分だけでは^と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(^^♪