

# 9月 26日 (木) 今日の盛り付け

大皿：豆腐の海鮮中華  
あんかけ丼

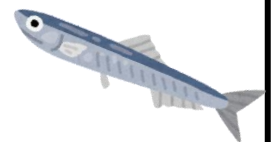
小碗：大豆とじゃこの  
揚げ煮

大碗：わかめサラダ

トレイ：牛乳  
りんご



【ひとくちメモ】 今日の給食は中華料理です。



## カタクチイワシ

ちりめんじゃこや煮干しには同じカタクチイワシが使われています。ちりめんじゃこは稚魚を塩の入った水で茹で天日干しで乾燥させたもので、煮干しも一度煮てから天日干しします。小魚は丸ごと食べられるという点で、栄養面が優れており、魚の栄養を全て摂取することができます。カタクチイワシを使ったちりめんじゃこや煮干しには、カルシウムが多く含まれ、健康維持には適した食品とされています。

カルシウムはミネラルに分類される栄養で、その効能には、骨や歯の作る、筋肉の収縮や細胞の機能調整をする役割があります。お酢や梅干しなどと一緒に食べることで、さらにカルシウムが体内に吸収されやすくなります。

魚全てを食べることから魚油に多く含まれる、脂肪酸のDHAを含んでいます。DHAは多くの効能を持ち、脳を元気にして健康維持に欠かせない栄養素です。例えば、コレステロールや中性脂肪の低下、動脈硬化の予防が期待できます。さらに、DHAは記憶力の向上や乳幼児の脳神経発達、アルツハイマー病発症予防にも役立つものです。抗うつ作用やストレス軽減にもなり、脳を活性化させることができます。

今日の給食にはカタクチイワシの煮干しを使っています。しっかり噛んで食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^♪