

○令和5年10月17日は「ひくシオたすベジ献立」です。

メニューは

ごはん、牛乳、じゃがいものうま煮、さばのカレー焼き、おなかあえです。

今日は、「ひくシオたすベジ献立」です。実は給食は、この日だけうす味にしたり、野菜をたっぷりしたりしている訳ではありません。毎日お届けする給食でも同じように心がけながら献立を考えています。さて、今日はさばにカレー粉やしょうゆなどで下味を付けて、オーブンで焼きました。学校からの連絡ノートには、「さばのカレー焼きは、ごはんによくあっていてごはんがすすむ。」「塩分量まで日頃コントロールできていないので、意識してごはんをつくってみたい。」と書かれていました。

さて、さばなどの青魚の脂には、集中力や記憶力をよくする DHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液サラサラ効果のある EPA(エンコタペンタエン酸)が多く含まれています。ではここでクイズです！ この DHA や EPA は、さばのどの部分に多く含まれているのでしょうか？ 1.さばの身 2.さばの脂 3.さばの骨 … 答えは 2.さばの脂です。特にこれからの寒い季節は脂がのってきて、おいしさもアップします。

