

給食紹介

令和 6年 5月 7日(火)

ごはん 牛乳

鯖の味噌煮

切り干し大根の炒め煮

味噌汁

“さば・さんま・いわし”などの青魚（背の青い魚）は、DHAやEPAが豊富です。人間の体では作り出すことができないので、食べ物から摂取します。

DHA（ドコサヘキエン酸）は、脳の神経細胞に作用、EPA（エイコサヘキエン酸）は、血液サラサラ効果があります。脳も血液も活性化され、スッキリと勉強や運動に頑張ることができます。しっかり食べましょうね。



応援メニュー

今日は、みなさんが全力投球できるよう「応援メニュー」にしました。まずは、脳の栄養源“ブドウ糖”をしっかりとることです。ブドウ糖補給には、主食のごはんをモリモリ食べることで。また、鯖・鰯・いわし・さんまなど背の青い魚に含まれる“DHA”は、脳の働きをよくする働きがあります。「鯖のみそ煮」もしっかり食べましょう。

『みそ汁』には、旬の新じゃがいもを使いました。いも類も脳の栄養“ブドウ糖”を多く含む食材です。

『切り干し大根の炒め煮』は、かみかみメニューのひとつです。よく噛むことで脳が活性化され、頭の回転がよくなります。

脳をフル稼働してもらうためによく噛んでしっかり食べましょう。

毎日の給食では、愛情いっぱい♥みなさんを応援しています。

がんばれ～