

# 給食紹介 令和 7年 4月 24日(木)

ごはん 牛乳  
さばのみそ煮 磯和え  
けんちん汁



“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（エイサペンタエン酸）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・鰹・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。

『けんちん汁』には、大根、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さといも、豆腐、ちくわとたくさんの食材を使用した具だくさんの汁です。いも類も脳の栄養“ブドウ糖”を多く含む食材です。

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～