

令和4年 6月 14日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・魚の黄金焼きおうごん
- ・かぼちゃの含め煮ふく
- ・キャベツのおかか和え
- ・豚汁
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の「魚の黄金焼き」の魚は、サバです。いっぽんてき一般的にサバと呼ばれているのは、マサバとゴマサバの2種類で日本の近くの海で多くとれます。秋から冬にかけてがしゅん旬で、この時期にあぶら脂がのり、みうま味が出ます。脂っぽいところが苦手な人もいますが、のう脳の働きをよくする「DHA」や、血液をサラサラにしてくれる「EPA」が含まれています。

給食をもりもり食べて、午後も授業がんばりましょう！

