

こんにちは、給食委員会です。

2月 6日(木)今日の献立は

ごはん、さばカレーやき、なまあげとやさい  
のうまに、りんご、牛乳です

今日のおすすめは さばカレーやき です。

さばは青魚の代表ともよばれる魚で、DHAとよばれるドコサヘキサエン酸は、脳や神経が活発になる成分です。ほかにも、血管がやわらかくなったり、血えきがサラサラ、ガン予防ができることも期待されています。

給食室の方々に感謝して、残さず食べましょう。