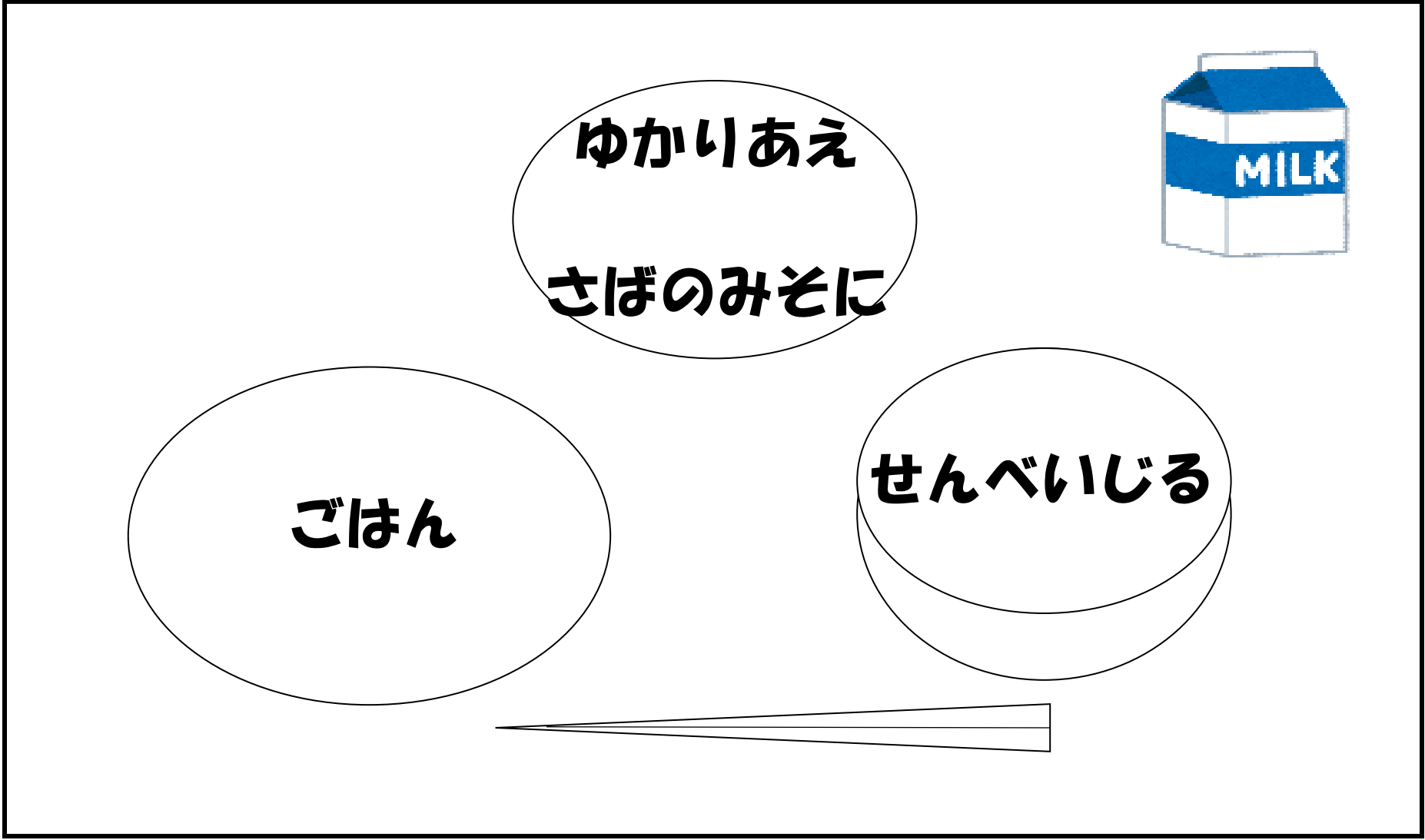




★ 9月24日(水) のもりつけ



★ 9月24日(水) の献立

ごはん
鯖のみそ煮
ゆかりあえ
せんべい汁
牛乳



今日は「さば」についてのお話です。
秋から冬のさばは脂がのっていて美味しいといわれています。
特にからだに良いとされる脂肪酸「EPA」や「DHA」が豊富で、
血液の循環を良くして神経にはたらきかけてくれるため、
頭の集中力を高めます。
今日もよく噛んで味わっていただきましょう。