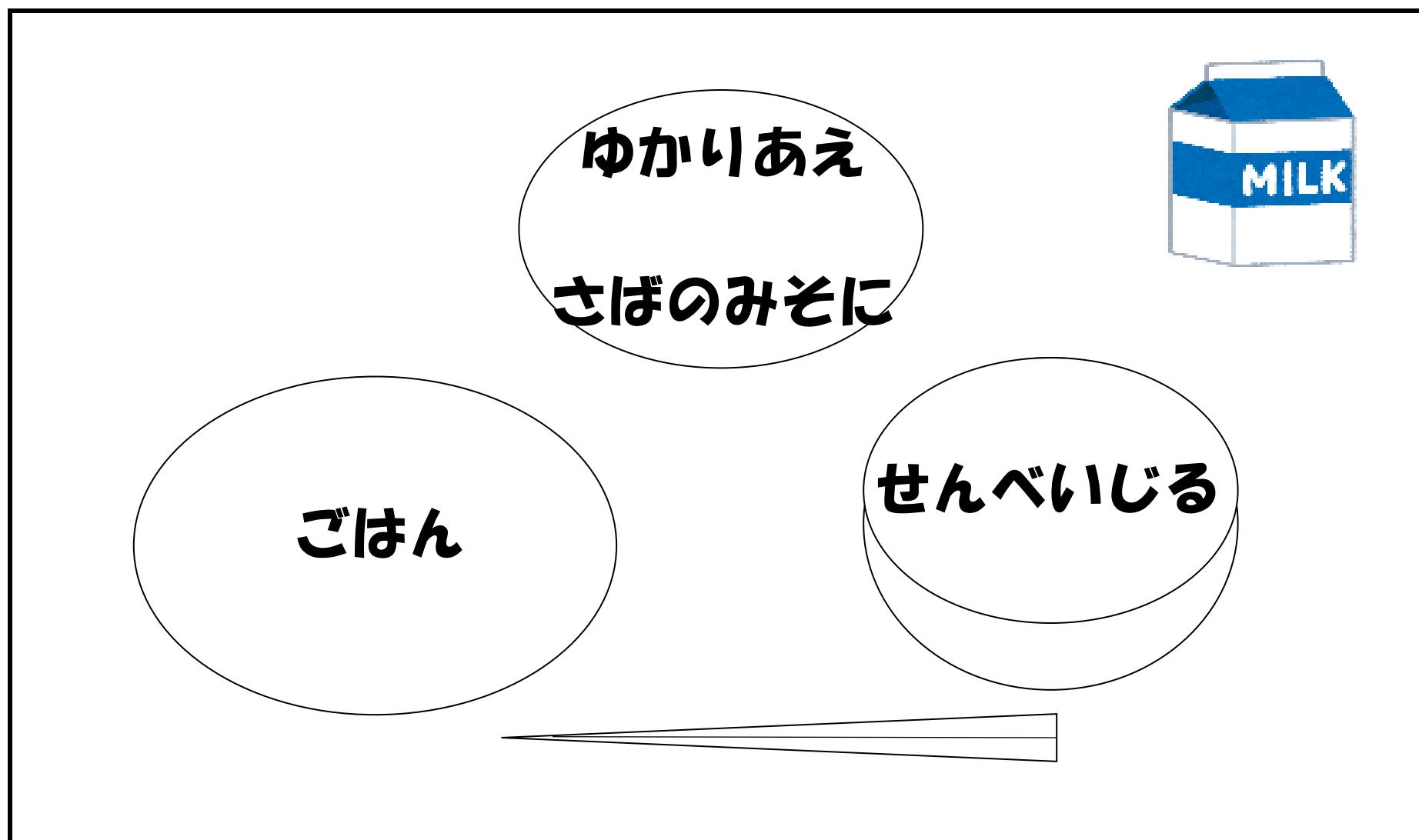


令和7年度

ランチタイムだよ!



★ 9月24日(水) のもりつけ



★ 9月24日(水) の献立

ごはん

さば 鯖のみそ煮

ゆかりあえ

せんべいじる せんべい汁

ぎゅうにゅう 牛乳



きょう 今日は「さば」についてのお話です。

あき ふゆ あぶら おい 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。

とく よ しほうさん 特にからだに良いとされる脂肪酸「EPA」や「DHA」が豊富で、

けつえき じゅんかん よ しんけい 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、

あたま しゅうちゅうりょく たか 頭の集中力を高めます。

きょう か あじ 今日もよく噉んで味わっていただきましょう。