

平成29年11月30日（木）



牛乳 ごはん
さばのおろし煮
ほうれん草としめじのおひたし
とうふとわかめのみそ汁

さば



【さば】はたんぱく質、脂肪、ビタミンを多く含み、体の血や肉を作る赤の食べ物です。

魚の中でも、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)を特に多く含みます。

これは脂肪の一つで、頭の働きを良くしたり、血をきれいにしてくれる働きがあります。

ほうれん草

寒くなると甘味がまし、夏と比べてビタミンCが3倍も多くなります。

ほうれん草にはビタミンCのほか、皮ふや粘膜を強くするカロチンや、

貧血を予防する鉄分も多く含まれています。

給食では、生の野菜を1枚1枚ばらばらにして、流水で3回洗って使っています。

