

9月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

げんまい
玄米ごはん

みそに
さばの味噌煮

じる りゅうにゅう
けんちん汁、牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ

ロウカット玄米：東洋食品

里芋：千葉

飲用牛乳：コーシン乳業

さば：ノルウェー

赤みそ：国産

豚肉：千葉

豆腐：清水豆腐店

生姜：高知

長ねぎ：千葉、青森

ごぼう：青森

こんにゃく：国産

人参：北海道

大根：青森

小松菜：茨城



〈ぱくぱくクイズ〉 「さば」は、その見た目から「〇〇魚」とも呼ばれています。
何と呼ばれているのでしょうか？

①白魚

②赤魚

③青魚



(こたえ) ③青魚

背中の部分が青い魚を「青魚」と呼んでいます。さばの他にも、いわしやさんまなども「青魚」です。青魚には、EPAやDHAといわれる良質な油が多く含まれます。EPAは血液をサラサラにする働きがあり、DHAは頭の働きをよくする効果があるといわれています。

今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！