

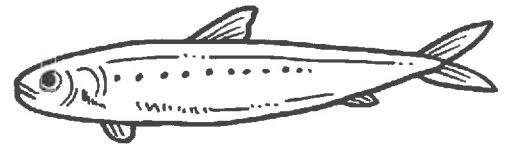
給食室から皆さんへ

令和5年10月4日

SCHOOL LUNCH LETTER

今日は1(い)0(わ)4(し)の日

～ スゴイぞ いわしの栄養 ～



10月4日は、1(い)0(わ)4(し)にちなんで、給食では唐揚げにした「鰯」にタレをからめて蒲焼きにしました。小骨まで食べられますよ。



たんぱく質



肉や卵と同じくらいのたんぱく質を含んでいます。お刺身や缶詰で手軽にとることができます。



脂質



イワシの油を構成する脂肪酸には、DHAやEPAが多く、脳や視力の向上に関係しています。



無機質



魚肉にはカルシウム、鉄、マグネシウムなどの無機質が豊富です。成長期には必須の栄養素です。



ビタミン



ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンD、ビタミンEなどが多く、体の調子を整えてくれます。

漢字は魚へんに弱いと書きます。水揚げされた鰯は、すぐにウロコがはがれ、弱っていくのが早いことから「鰯」になったようです。