

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}ミルクパン・ツナ
の^{やさい}チーズローフ・じゃがチップ・野菜とコー
ンのスープ」です。

ツナはたんぱく質が^{しつ}豊富で、^{ほうふ}青い^{あお}魚^{さかな}
(^{まぐろ}鮪・^{さば}鯖・^{いわし}鰯など)の^{せなか}背中に^{ふく}含まれてい
る^{イーピーイー}EPA(エイコサペンタエン^{さん}酸)や^{ディーエイチイー}DHA
(^{さん}トコサヘキサエン^{ふく}酸)が含まれています。

^{ディーエイチイー}DHAは^{けつえき}血液をサラサラにする^{こうか}効果や
^{のう}脳を^{かっぱつ}活発にし、^{きおくいよく}記憶力アップに^{こうか}効果があ
います。