

ヨーグルト

代替品
(フルーツゼリー)

ごぼうサラダ

あじフライ(1人1尾)



ごはん

のっぺい汁

11月14日(金)



今日は、あじフライです。
あじ等の背の青い魚には、DHA
(ドコサヘキサエン酸)やEPA (エイ
コサペンタエン酸)といわれる体に
よい脂が含まれています。記憶力を
よくしたり、血液をサラサラにして動
脈硬化などの生活習慣病を予防す
る効果が期待されています。

