



小松菜

8月28日(金)

ピリッと厚揚げ

焼きいわし
(一人一切)



ごはん

野菜たっぷりみそ汁



いわし



いわしの主な旬は脂がのる初夏から秋(5月~10月)です。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)という体に良い脂が含まれています。これらは、記憶力など脳の働きを助け、血液を健康に保つことに役立つと言われています。