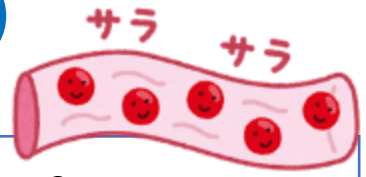
B

１１月４日（水）



のりの佃煮

焼きさんま
（１人１切）

いも煮



ごはん

小松菜のすまし汁

魚を食べよう！



今日は、秋が旬のさんまです。
さんま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(あぶら)が含まれています。脳の健康を維持したり、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。