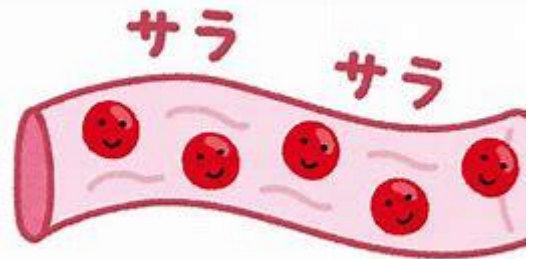


さんま

令和2年9月4日
北空知圏学校給食センター



ほっかいどう あき さかな
北海道で秋の魚といえば「秋刀魚」ですね。漢字
のとおり秋を代表する魚のひとつです。旬のさん
まは油がのっていておいしいですね。さんまに含ま

れるエイコサペンタエン酸（EPA）は血液をサラサラにする効果があります。ま
た、ドコサヘキサエン酸（DHA）は脳や神経などの働きを促進するので、脳の



かつどう かつばつか がくしゅうのうりよく きおくりよく あたま かにてん
活動が活発化され学習能力や記憶力、頭の回転がよくなる

といった効果が期待できます。カルシウムも豊富に含まれて
いるので、骨や歯の健康維持には必要不可欠な栄養素のひと
つです。

