

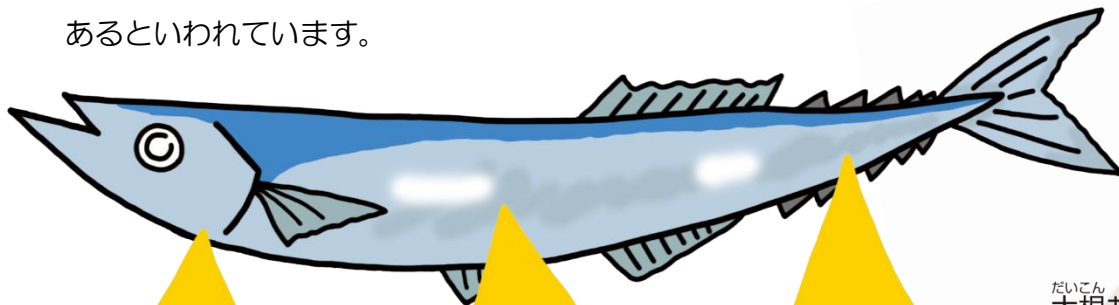
えいようまんてん

さんまのあぶらは栄養満点!

令和元年 8月 26日

北空知圏学校給食センター

今日の給食に「さんまのかば焼き」がつかます。さんまは、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質や脂質、ビタミンAやB2、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



ワンポイント

でい-えっちえー

DHA

のうまのう
脳機能との深い
つながり

いーびーえー

EPA

けつえき
血液をサラサラに
するはたらき

レチノール

からだ
体の中で
ビタミンAとなる

だいこん
大根おろしを添えて
食べると、大根の
酵素が消化を助け
てくれます。

ドコサヘキサエン酸

エイコサペンタエン酸

