

# 五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

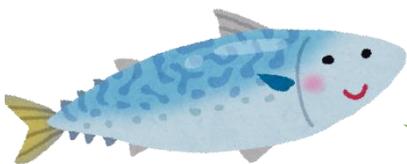
令和 6年 3月 1日 NO.176

3月に入り今年度の給食も残りわずかとなりました。

今日の給食は「さばのピリ辛ねぎ焼き」です。

さばには体に良い<sup>あぶら</sup>脂のDHAやEPAが豊富にふくまれています。これは脳を活性化し記憶力をよくする効果があります。

ところで「<sup>さば</sup>鯖を読む」という言葉を知っていますか。数をごまかすときに使いますね。これは江戸時代から使われており、さばは傷みやすい魚で、数も多く早口で数えられ実際の数と合わないことから、いい加減に数を数えることをさばを読むと言うようになったそうです。



さばのピリ辛ねぎ焼き、  
さ～ばくばく食べるぞ！  
今週で給食終わり  
ねぎらうぞ！！

## 《今日の献立》

ごはん

さばのピリ辛ねぎ焼き

ひじきとしらすのサラダ

もやしのみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 さば 干ひじき しらす干し 生揚げ わかめ みそ さば節	米 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま サラダ油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン もやし