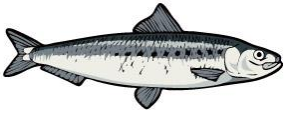


# 献立ひとくちメモ

4月20日(火)



イワシ（鰯）のお話です。

イワシは漢字にすると、魚へんに弱いと書きます。イワシは水揚げ後、すぐに鮮度が落ちて死んでしまうため「弱し」から転じたといわれています。

イワシには骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。また、小骨も栄養が高いので丸ごと食べるのが一番です。ほかにもDHAやEPA、ビタミンAを多く含むので、血液をサラサラにして、肌や皮ふの健康を保つ効果もあります。

給食ではカリカリに揚げて甘辛ダレに絡めたので、ご飯との相性がバッチリです。残さず骨ごと食べましょう。