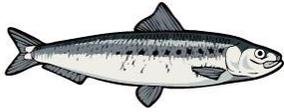


# 献立ひとくちメモ

12月5日(月)



鰯（いわし）のお話です。

鰯は漢字にすると、魚へんに弱いと書きます。鰯は水揚げ後、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。

鰯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、小骨も栄養が高いため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。

給食では鰯を骨ごとすり身にして団子状に丸めて食べやすくしました。たくさん食べて骨や歯を強くしましょう。