

# 献立ひとくちメモ

3月4日(月)



サバ（鯖）のお話です。



サバ科の回遊魚で、体長は約50センチ、青みをおびた灰色をしています。一般的にマサバ、ゴマサバ、ノルウェーサバの3種が存在します。今日のサバはノルウェーサバです。マサバより頭と口が大きいのが特徴です。秋から冬のサバは脂がのっており、体によい脂肪酸であるEPAやDHAが豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。サバの臭みを消すためカレー味にしてあるので、食べやすいです。

豆腐サラダは昨年登場した献立です。豆腐をメインとするサラダなのでとってもヘルシーです！水分をしっかり切っているので食べ応えがあります。給食室で手作りしたごまドレッシングをかけてみてください。ごまの風味豊かな香りを楽しむことができます。