

# 中学校

5月26日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(ふりかけ)
- 豚汁
- さばの梅煮
- 和風ポテトサラダ
- お茶
- いちごヨーグルト



今回のときめきポイント💡

## さばの梅煮

さばには、脳の成長や記憶力の向上に効果があるDHAや血液をサラサラにする働きがあるEPAという栄養素が多く含まれて

います。また、骨や歯の成長には欠かせないビタミンDも豊富に含まれています。

梅煮とは、梅干しを一緒に入れて煮た料理のことです。

梅干しと一緒に煮ることで、さば独特の臭みをとってくれ、さっぱりと食べることができます。

また、梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果や、ストレスの緩和、免疫力アップの効果があります。



## 豚汁

豚汁は、豚肉やごぼう、にんじん、大根などの野菜をはじめとするたくさんの具材を

入れ、みそ(給食ではオーガニック味噌)で味付けした汁物です。

たくさんの具材からたっぷりうま味が出たおつゆはおいしいことはもちろん、溶け出た栄養分もとれます。

地域によって「ぶたじる」や「とんじる」と呼ばれています。

