

小学校

6月22日の
ときめき給食

- ごはん(金芽米) ●いわしの梅煮
- オリーブオイル入りみそ汁
- キャベツとパプリカのごま和え

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「DHA!」です

DHAとは?

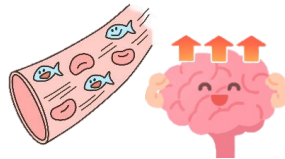
DHA (ドコサヘキサエン酸) とは、
「体に必要な脂肪酸 (脂質をつくるもとになる
栄養素)」です。

脳の働きを助けたり、視力が

下がらないように助けたり、

血液をサラサラにしたりといった効果があります。

体の中で作ることができないので、食事で摂取
することが必要です。



DHAたくさん含む食べ物

DHAは、魚類によく含まれています! その中でも特に多く含まれてい
る魚を紹介します!

青魚

さんま

いわし

あじ

さば



うなぎ

まぐろ

さけ



また、ごまやオリーブオイルと一緒に食べるとDHAの吸収
を助けてくれます!