

# 中学校

6月22日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- オリーブオイル入りみそ汁 ●お茶
- いわしの梅煮 ●いちごヨーグルト
- キャベツとパプリカのごま和え

今回のときめきポイント



今回のテーマは「DHA!」です

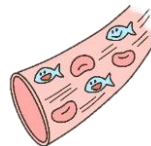
## DHAとは?



DHA(ドコサヘキサエン酸)とは、「体に必須の脂肪酸(脂質を構成するものになる栄養素)」です。

脳の働きを助けたり、視力の低下を抑制したり、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を多く含む食べ物

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

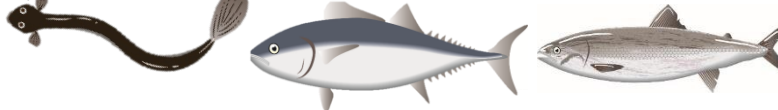
さば



うなぎ

まぐろ

さけ



今回の給食では、青魚のいわしを使用します!

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!