

7月14日(水)

いわしの蒲焼き丼
ひじき入り変わりひたし
むらくも汁
牛乳

生姜	:	高知
キャベツ	:	長野
小松菜	:	埼玉
にんじん	:	青森
長ねぎ	:	茨城
玉ねぎ	:	兵庫
鶏肉	:	北海道
いわし	:	千葉
たまご	:	青森

いわし いわしは小さいときから大きな魚に食べられてしまうことや、早く食べないと腐ってしまうことから、「弱い」といわれ、「よわい」がなまって「いわし」と呼ばれるようになりました。しかし、いわしには血液をさらさらにするエイコサペンタエンサン(EPA)と呼ばれる油が魚の中で一番多く含まれ、生活習慣の予防に効果があります。それから、鉄分がにんじんの3倍も含まれ貧血予防の強い味方になってくれます。