

# 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。