

# 稲中ランチタイム通信

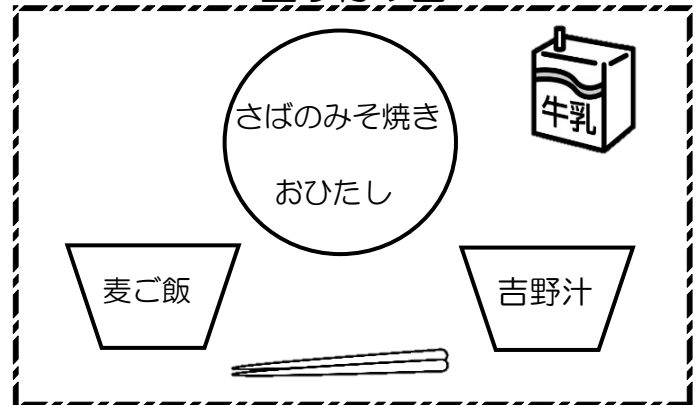
6月25日(火)

## 今日の献立

麦ご飯  
さばのみそ焼き  
おひたし  
吉野汁  
牛乳



盛り付け図



## 『さば』について

実際の数よりも多く言ったり、少なく言ったりして数を誤魔化すことを「さばを読む」と言います。市場で魚を数えるときに、さばは傷みやすいことから、急いで数えて、数を誤魔化したことに由来するそうです。一見、新鮮そうに見えても、さばが持つ消化酵素の働きによって、急激に鮮度が落ちてしまう魚です。そのため、塩漬けにした「塩さば」や、塩でしめた後、酢漬けにした「しめさば」、塩と米で発酵させた「なれずし」など、保存食が多く誕生しました。

## 先生からの食育コメント

あじやいわし、さばなどの青魚の脂に含まれるDHAという成分は、脳の働きを活発にし、記憶力を良くしてくれる働きがあります。その他にも血液をサラサラにする、視力を回復させるなどの効果があると言われています。

