



# 献立だより

令和 4 年度

## 6/9(木) 献立紹介

- ・ぶいの照焼き
- ・五目煮
- ・切干大根のサラダ
- ・みそ汁



### 「ぶいの照焼き」

ぶいは青魚の一種です。青魚に多く含まれる EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)というあぶらが豊富で、生活習慣病の予防にも優れています。DHA には脳のはたらきを活発にする働きもあり、積極的に摂ることで、記憶力や集中力を高める働きも期待できます。



## 6/16(木) 献立紹介

- ・肉豆腐
- ・ズッキーニ入りかき揚げ
- ・チンゲン菜の和え物
- ・すまし汁



### 「ズッキーニ入りかき揚げ」

ウリ科の中でも見た目が似ているのできゅうりの仲間だと思われることも多いのですが、実はかぼちゃの仲間です。ズッキーニはイタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味します。食感は茄子のようで、しっとりといてほのかな甘みがあります。

