

ランチメール

2022.7.5



今日は新メニュー **鮭** のみそ焼き

鮭は体長80センチほどになる魚で、川で生まれて海で育ちます。卵を産むために生まれた川へ帰ってきますが、どのように生まれ故郷の川へ戻ってくるのか、鮭の生態にはわかっていない不思議がいろいろあります。

タンパク質や脳を活性化させて記憶力をよくする成分(DHA)や血液をサラサラにする成分(EPA)も含まれています。しっかり食べて勉強も体育も頑張ろう!

ドコサヘキサエンさん
DHA
記憶力アップ!



エイコサペンタエンさん
EPA
血液サラサラ!