

# 9月13日(金)

いわしのかば焼き丼  
ひじき入り変わりひたし  
具たくさんみそ汁  
牛乳



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、早く食べないと腐くさってしまうことから、「弱よわい」といわれ、「よわい」がなまって「いわし弱」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るといわれています。また、鉄分も多く、貧血予防の強い味方になってくれます。

生姜 : 高知  
キャベツ : 長野  
小松菜 : 東京  
にんじん : 北海道  
じゃがいも : 北海道  
だいこん : 北海道  
いわし : 千葉