

# 10月30日(水)

ご飯

さばのねぎみそ焼き

もやしと青菜の酢の物

みそ汁

**さば** さばに含まれる油は、血液をさらさらにする効果があります。また、頭の働きを助けるとも言われています。数を誤魔化す時などに使われる「さばを読む」という言葉の由来は、さばからきています。さばは鮮度の低下が早いため、漁師や魚屋が数もろくに数えず大急ぎで売りさばいたことから、さばを読むという言葉が生まれたそうです。

もやし	：	栃木
にんじん	：	北海道
小松菜	：	埼玉
長葱	：	青森
キャベツ	：	千葉
生わかめ	：	岩手
さば	：	ノルウエー