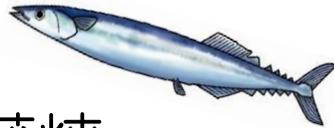


# 10月4日(金)

ご飯



さんまの蒲焼

野菜のごま酢あえ

みそ汁

## さんま

さんまは、日本の秋の味覚を代表する魚です。細い柳の葉の形をしていて、銀色に輝く魚の姿が刀を連想させることから、秋の刀の魚で、秋刀魚と読みます。さんまには、血液の流れを良くするといわれているエイコサペンタエン酸が多く含まれており、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する効果があるといわれています。また、ドコサヘキサエン酸も豊富に含まれ、体内の悪玉コレステロールを減らす作用と、脳細胞を活性化させる作用があるといわれています。

生姜 : 高知  
じゃがいも : 北海道  
にんじん : 北海道  
小松菜 : 東京  
長葱 : 秋田  
キャベツ : 群馬  
さんま : 台湾  
生わかめ : 岩手