

9月24日（水）

- 味付パン
- まぐろのアングレース
- そえ野菜
- ポテトスープ
- 牛乳



まぐろは日本人が好んで食べる魚で、さしみや照り焼きなどでも食べられます。まぐろは血液や筋肉などの体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。まぐろのあぶらの成分の中には、脳の働きを良くし、勉強がはかどったり、記憶力がよくなり、認知症の予防にもなるDHA（ドコサヘキサエン酸）が魚の中で一番多く含まれています。今日は、マグロをさいころ型に切ったものに片栗粉をつけて油で揚げ、ケチャップ味のソースをからめています。