

29年9月22日（金）ぎゅうにゅう・むぎごはん・さばのたつたあげ・おひたし・けんちんじる



さば^たを食べると頭^{あたま}のはたらきがよくなる?!

「さば」にふくまれる

「^{ディーエイチエー}D H A」(ドコサヘキサエ^{さん}ン酸)は

- ・^{けつえき}血液をサラサラにしてくれる
- ・^{あたま}頭のはたらきをよくしてくれる



ちから
という力があります。

「さば」のほかにも、「さんま」や「いわし」にもドコサヘキサエ

^{さん}ン酸 (D H A) ^{ディーエイチエー}が多く^{おお}ふくまれます。