



きょうは「さば」の日です！

さばを^た食べると^{あたま}頭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}DHA」(ドコサヘキサエン^{さん}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



という^{ちから}力があります。