

27年4月30日（木）ぎゅうにゅう・むぎごはん・さばのぶんかぼし・ビーフンソテー・みそしる



さば^たを食べると頭^{あたま}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



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