

さばは「スプーン Tongue」でもりつけてください。
おまけのこんぶは全員にくばるものではありません。

きんぴらはギザギザの Tongue でもりつけてください。りょうがおおいです。



さばを食べると頭がよくなる?!

「さば」にふくまれる

ディーエイチイー
「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ン^{さん}酸（D H A）が^{ディーエイチイー}多く^{おお}ふくまれます。