

今日の給食

☆ 4月23日 火曜日 ☆

ご飯 かつおの^{あすまに}東煮 野菜の磯和え
田舎汁 牛乳

かつお漁は3月ごろから九州で始まっています。今の時期にしか味わえない初がつつおは、脂の乗りが少ないため、さっぱりとした味わいです。かつおには、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳の働きを活発にするDHAを多く含んでいます。また、高タンパク、低脂肪、ビタミンも豊富に含まれています。赤身には、吸収の良い鉄分も豊富です。

東煮は、さいの目に切ったかつおを唐揚げし、甘辛いタレにからめたものです。ご飯にもぴったりです。旬の初がつつお、残さず食べましょう！！

※東煮は、7～8個ずつ盛りましょう



みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎
「協力して、給食の準備と後片付けをしよう」