

今日の給食

9月18日 水曜日

麦ご飯 さんまの筒煮 茎わかめと野菜の和え物
田舎汁 牛乳

秋の味覚、『さんま』の美味しい季節となりました。形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。さんまは、いわしやさばとともに青魚と呼ばれ、脳の発達や働き、視力の向上に関係する『DHA』と、血液の流れをサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれる『EPA』を多く含んでいます。

骨から身ばなれしやすくなっています。箸で上手に骨をとって食べましょう！！



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎

「正しい姿勢で食べよう」