

今日の給食

11月27日 金曜日

## ご飯 ブリと大根の煮つけ みそのっぺい汁 牛乳

旬を迎えたブリを使って、大根と合わせて煮つけを作りました。煮魚とご飯はベストマッチ、おいしい組み合わせです。魚料理は苦手という人もいますが、DHAやEPAの働きで血液がサラサラになり、記憶力がアップするといわれています。まずは一口食べてみて、味覚の幅を広げましょう。

ブリと大根の煮つけ

牛乳

ご飯 185g

みそのっぺい汁 220g

◎11月の給食目標◎

「感謝して食べよう」

**食べ残しをしないように努力しましょう。**

寒く乾燥した感染症の流行しやすい季節です。

食事の前後は特に、手をよく洗いましょう。