

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

4月13日(木)

# きょうのもりつけ

だいこん  
ジャコと大根のサラダ

にこ  
煮込みうどん

あ  
いかのかりん揚げ



ぎゅうにゅう  
牛乳

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう 今日(きょう)は “いか” のお話(はなし)です。煮(に)ても焼(や)いても炒(いた)めても、  
なま 生(なま)でもおいしいいかは日本(にほんじん)人がよく食(た)べている食(しょくざい)材(ざい)の1  
つです。いかは、たんぱく質(しつ おお ぶん た もの)を多く含む食(た)べ物(もの)ですが、そ  
のたんぱく質(しつ しつ)の質(よ)がとて(と)も良(よ)いこと(とく)が特(とく)徴(ちょう)です。さら(さら)に、  
かみ(こた)応(た)えの食(た)べ物(もの)でもあり、かむこと(のう しんけい)で脳(のう)の神(しん)経(けい)が  
しげ(しげ)き刺(のう)激(ばたら)され、脳(のう)の働(はたら)きをよ(よ)くして(して)くれ(くれ)ます。また、タウリン  
という成(せい)分(ぶん)が多(おほ)く含(ふく)まれ、血(けつ)液(えき)中(ちゆう)のコレステ(さ)ロール(ろーる)を下げ  
る働(はたら)きをして(して)くれるとい(い)うこと(こと)で注(ちゆう)目(もく)されて(されて)います。  
きょう 今日(きょう)は “いかのかりん揚げ(あ)” です。よくか(あ)んで味(あじ)わ(た)って食(た)べ  
ま(ま)しょう！

きょう 今日(きょう)の地(じ)場(ば)農(のう)産(さん)物(ぶつ) かず 和(わ)ファ(ファ)ームより大(だい)根(こん)、 なかのの(の)う(う)えん 中(ちゆう)野(の)農(のう)園(えん)より小(こ)松(まつ)菜(な)です。