

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

5月16日(火)

# きょうのもりつけ



ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう さけ はなし さけ あじ あおざかな  
今日は“鮭”のお話です。鮭には、においや味が青魚の  
 ようにクセがなく、わふう ようふう りょうり つか かに  
 和風・洋風どんな料理にも使え、家庭で  
 もよく利用されている魚です。さかな さけ み あか いろ けんこう  
 鮭の身の赤い色には、健康  
 に役立つ成分がふくまれているといわれています。また、さけ  
 やくだ せいぶん い  
 の脂にはEPAやDHAといわれる成分が多くふくま  
 れ、せいかつしゅうかんびょう よぼう やくだ きょう  
 生活習慣病の予防にも役立つといわれています。今日  
 ほっかいどうさん あきさけ つか しおざけ や ま  
 は北海道産の秋鮭を使った塩鮭を焼いてごはん混ぜて  
 “鮭ごはん”にしました。

うんどうかい しゅうかん た  
 いよいよ運動会まであと2週間です。しっかり食べてば  
 てないようにしましょう！

きょう じばのうさんぶつ かず だいこん なかのうえん こまつな つづきさおのうえん なが  
 今日の地場農産物 和ファームより大根、中野農園より小松菜、都築 勲 農園より長ねぎです。