きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

令和５年
１０月１６日(月)

牛 乳

ちょっと メモ

今日は“鱈”のお話です。たらは『鱈』（魚辺に雪）と書き、寒い季節においしい魚です。冬場にはたらちり鍋など材料として利用されています。鱈は脂質が少なく、高たんぱく低カロリーなので、とてもヘルシーな食べ物で、肥満予防にも役立ちます。また、鱈には骨をじょうぶにするカルシウムやリンの吸収をよくするビタミンDという成分がふくまれています。健康な体づくりのためにも、しっかり残さずに食べましょう。

今日は『タラの物語』という本から“鱈のコーンソース焼き”を取り入れました。

今日の地場農産物　中野農園より小松菜です。