

きゅうしょくしつからのお知らせ

令和5年

11月17日(金)

きょうのもりつけ

いわし
鰯のフライ

きんぴらごぼう

げんまい
玄米ごはん

★よくかんで食べよう!



ぎゅうじゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

いなかじる
田舎汁

ちよっとメモ

今日は“**鰯**”のお話です。“**鰯**”の名は海から揚げる
と弱くすぐに腐ってしまうことから“よわし”⇒“いわし”
となりました。鰯にはたんぱく質やカルシウムが豊富で、
生活習慣病の予防に役立つ大切な食べ物です。また、
給食でよく使用する鰯や鯖と同じように鰯の脂には、
脳の働きを活発にさせるDHAなどが多くふくまれて
います。学習力をアップさせるためにもとてもおすすめ
です。しかし、鰯には細かい小骨が多く、嫌われがちな魚で
す。そこで今日は、比較的食べてくれる“**鰯のフライ**”に
しました。ゆっくりとよくかんで食べましょう。

今日の地場農産物 和ファームより大根・白菜、中野農園より小松菜です。