

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

3月5日(火)

# きょうのもりつけ

なんばんづ  
ししゃもの南蛮漬け ※4~6年は2尾

キムチチャーハン



きゅうにゅう  
牛乳

とうふ  
豆腐スープ

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう はなし  
今日は“ししゃも”のお話です。ししゃもは“柳葉魚”  
 (柳の葉の魚)と書く、カルシウムがとてもたくさん  
 くまれている魚です。内臓にふくまれるビタミンDがカル  
 シウムの吸 収 を助けるので、頭から丸ごと食べれば効果  
 が倍に増えます。小骨もよくかみ砕いて食べてください。  
 わかがえ イー おお  
 また、“若返りのビタミン”といわれるビタミンEも多くふ  
 くみ、がん予防や心臓病予防にも優れた効果があるといわ  
 れています。今日は子持ちししゃもを焼いて、南蛮ダレを  
 かけて漬け込んだ“ししゃもの南蛮漬け”です。しっかり  
 よくかんで食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん なが なかのうえん こまつな  
今日の地場農産物 都築 勲 農園より長ねぎ、中野農園より小松菜です。