

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

5月20日(月)

きょうのもりつけ

かつお さんしょくあ
鰹の三色揚げ ※鰹・大豆・さつまいもです。



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新瀉県
十日町の白井
農園から届きま
した。

ゆかりごはん

やさい しる
野菜たっぷりみそ汁

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう かつお はなし かつお ちょうき
今日は“鰹”のお話です。“鰹”は長期にわたり、えさ
もと かいゆう さかな むかし しょか でまわ
を求めて回遊しているお魚です。昔から初夏に出回るお
さかな し かつお き み み あかぐろ
魚として知られています。鰹の切り身をよく見ると赤黒い
ぶぶん ぶぶん ちあい ぶぶん
部分がありますが、この部分を“血合”といいます。この部分
てつぶん おお ひんけつ よぼう ひろうかいふく やくだ
には鉄分が多くふくまれ、貧血の予防や疲労回復にも役立ち
ます。そのほかに、カルシウムの吸 収 を助けてくれるビタ
ティ しょう かつお かくぎ
ミンDもふくまれています。今日は鰹とさつまいもの角切
だいす あぶら あ あまから から かつお さんしょくあ
りと大豆を油で揚げて、甘辛いタレを絡めた“鰹の三色揚
げ”にしました。今週末の運動会で歯を食いしばってがん
ばれるように、しっかりよく噛んで食べましょう！

きょう し ば のうさんぶつ なごみ だいこん なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツ・大根、中野農園より小松菜です。