

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月12日(水)

きょうのもりつけ

さけ
鮭のムニエル（レモンじょうゆ）

ガーリックライス

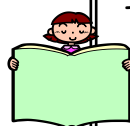


ぎゅうにゅう
牛乳

やさい
とびきりおいしい野菜スープ

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 かてい
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言われていいます。また、鮭
やくだ せいぶん い さけ
に役立つ成分がふくまれていると言われていいます。また、鮭
あぶら イーピーイー ディーエイチイー せいぶん おお
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
れ、生活習慣病の予防にも役立つといわれています。今日
は さけ のこ
“鮭のムニエル”にレモンじょうゆをかけました。残さ
ず、しっかりと食べましょう！



きょう ほん
今日は『とびきりおいしい スープができた！』という本から“とびきりおいしい
やさい
野菜スープ”を取り入れました。

きょう し ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん たま
今日の地場農産物 都築 勲 農園より玉ねぎ・ズッキーニです。