

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14日(金)

きょうのもりつけ

はくさい
白菜のごまびたし

いわし
鰯のかば焼き丼



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち うすい
十日町の白井
農園から届きま
した。

とうふ あぶら あ
豆腐と油揚げのみそ汁

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう いわし はなし いわし な うみ あ よわ
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。細かい小骨が多
く、嫌われがちな魚ですが、今日は甘辛い味の“かば焼き”
にしてごはんのにのせました。よくかんで食べましょう。

きょう ほん いわし や と い
今日は『いわしのたび』という本から“鰯のかば焼き”を取り入れました。

きょう じ ばのうさんぶつ なごみ だいこん なかのうえん こまつ な
今日の地場農産物 和ファームより大根、中野農園より小松菜です。