

きゅうしょくしつからのおしらせ

令和6年

7月17日(水)

きょうのもりつけ

さば こうみや
鯖の香味焼き

ぶたにく こまつな
豚肉と小松菜のごはん



ぎゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届き
ました。

く 貝 だくさんみそ汁

今日は“豚肉”のお話です。豚が家畜として飼われるようになったのは紀元前2500年ごろと伝えられています。日本でも150年位前に飼育されていましたが、仏教でんらい さい しょくにくきんし れい だ 伝来の際に「食肉禁止の令」が出されたこともあって、ほんかくてき ぶたにく た めいじじだい はい 本格的に豚肉を食べるようになったのは、明治時代に入ってからです。豚肉は夏バテ防止や疲労回復に役立つビタミンB1やナイアシンという成分を多く含む食べ物です。特にヒレ肉やもも肉などの赤身に多く含まれます。ぜひ、りょう 利用してこれからの暑い季節をのりきりしましょう。今日は なつ ぼうし ぶたにく こまつな 夏バテ防止の“豚肉と小松菜のごはん”です。

ちよっとメモ

きょう じ ば のうさんぶつ つづきさかいのうえん なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 都築栄農園よりじゃがいも、中野農園より小松菜です。