

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

きょうのもりつけ

9月13日(金)

ししゃものねぎソース ※4~6年は2尾です。



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の臼井
農園から届きました。

かぼちゃのみそ汁

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ふ

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。小骨もよくかみ碎いて食べてください。

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から揚げにして、ね

ぎソースをかけた“ししゃものねぎソース”です。しっか

りよくかんで食べましょう！

ちよつと
メモ