

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

9月13日(金)

ししゃものねぎソース ※4～6年は2尾です。

キムチごはん



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

ちよつと
メモ

きょう はなし
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。小骨もよくかみ砕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！