

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

10月4日(金)

きょうのもりつけ

いわし たつた あ
鰯の竜田揚げ ※4~6年生は2切れ

こまつな
小松菜ごはん



ぎゅうにゅう
牛乳

わかたまじる
若玉汁

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう よっか いわし ひ ねん からだ
今日10月4日は“鰯の日”です。1985年に“体に
よい いわし た せいいてい
良い鰯をもっと食べよう!”ということがねらいで制定さ
れました。1 (い) 0 (わ) 4 (し) ということで、10月
か 4日になりました。“鰯”の名は海から揚げると弱くすぐ
くさ に腐ってしまうことから“よわし”⇒“いわし”となりま
した。いわし えいようか たか
鰯は栄養価が高く、ビタミンやカルシウムなどのミ
ネラルも豊富で、生活習慣病の予防に役立ち、また、脳の
はたら かつぱつ よ ほそ
働きを活発にさせるなど良いことがいっぱいあります。細
い小骨が多く、嫌われがちな魚ですが、今日は“鰯の竜田
あ 揚げ”にしました。しっかりと食べましょう。

きょう じ ばのうさんぶつ なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。