

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

10月18日(金)

さん ま しおや だいこん そ  
秋刀魚の塩焼き すだち大根添え

むぎ  
麦ごはん



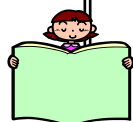
きゅうにゅう  
牛乳

☆みそは新潟県  
とうかまち うすい  
十日町の臼井  
農園から届きま  
した。

だんごじる  
いも団子汁

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう あき みかく さん ま はなし さん ま  
今日は秋の味覚の1つである“秋刀魚”のお話です。秋刀魚  
は、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させるこ  
とから“秋（あき）刀（かたな）魚（さかな）”の字が当てられていま  
す。良質のたんぱく質や脂質、ビタミンAやB<sub>2</sub>、Dが豊富で、  
脂質には、高血圧、糖尿病、心臓病、がんなどの生活習慣病  
を予防してくれるDHAやEPAが多く含まれていること  
が知られています。今日は一番シンプルでおいしい食べ方であ  
る“塩焼き”にしました。じょうずに身をほぐし、すだち大根  
を添えて食べましょう。



『やきざかなののろい』という本から“秋刀魚の塩焼き”を取り入れました。

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