

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

11月5日(火)

きょうのもりつけ

はな
花みかん

さば や
鯖のごまだれ焼き

ぶたにく こんぶ
豚肉と昆布のごはん

こんさいじる
根菜汁



きゅうにゅう
牛乳

☆にんじん・みそ
は新潟県十日町
の臼井農園から
届きました。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がいつ か ひ
今日、11月5日は“ごまの日”です。「いい(11)ご(5)
ま」と読む語呂合わせからこの日になりました。健康に良い
ごまをよりたくさんの人に食べてもらおうと制定されまし
た。“ごま”はちい つぶ なか からだ ひつよう えいようそ
がギュッと詰まっているのです。カルシウムや鉄分などの
ミネラルやビタミンなどが豊富に含まれています。最近、
わだい せいぶん せいぶん やく パーセント
話題になっている“セサミン”という成分は、ごまに約1 %
くらい含まれている成分ですが、細胞の老化防止や生活
しゅうかんびょう よほう きちよう せいぶん きょう
習慣病を予防してくれるとても貴重な成分です。今日は
“鯖のごまだれ焼き”にすりごまを使っています。

きょう じ ば のうさんぶつ なかのうえん
今日の地場農産物 中野農園よりみかんです。