

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11日(月)

きょうのもりつけ

さけ や
鮭のポテト焼き

しめじごはん

いなかじる
田舎汁



ぎゅうにゅう
牛乳

☆にんじん・みそ
にいがたけん どうかまち
は新潟県十日町
うすいのうまん
の臼井農園から
届きました。

ちよつと
メモ

きょう がつ にち さけ ひ かんじ さけ
今日11月11日は“鮭の日”です。漢字の“鮭”のつ
くりの部分(ぶぶん)を分解(ぶんかい)すると“十一十一”となることから、
この日(ひ)になりました。鮭(さけ)には、質(しつ)のよいたんぱく質(たんぱくしつ)が多く
ふくまれています。ですから、食品(しょくひん)の三色(さんしょく)分けでは“赤(あか)の
食べ物(たもの食べ物)”になり、みんなの体(からだ)をつくる食べ物(たもの食べ物)です。さらに、
脂質(ししつ)の中にはDHA(なかに DHA)やEPA(や EPA)など学(がく)習(しゅう)能力(のうりよく)や記(き)憶(おく)力(りよく)をア
ップ(せいぶん)させる成分(せいぶん)が多くふくまれています。みなさんにおす
すめ(たもの食べ物)の食べ物(たもの食べ物)の1つ(きょう)です。今日は秋鮭(あきさけ)にマッシュポテトを
のせて焼(や)いた“鮭(さけ)のポテト焼(や)き”にしました。しっかり食(た)べ
ましょう！

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。