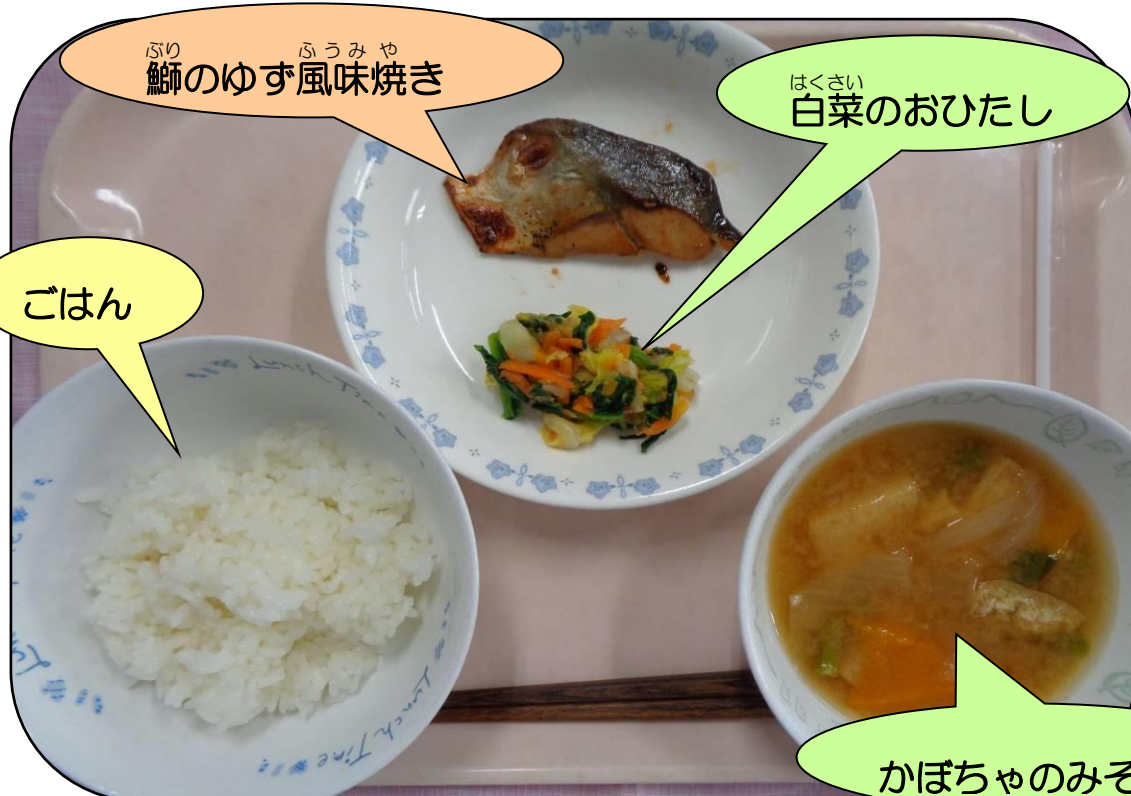


きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

12月20日(金)



きゅうにゅう
牛乳

☆かぼちゃ・みそ
は新潟県十日町
の白井農園から
届きました。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつ は つか ぶり ひ 今日12月20日は“鮭の日”です。鮭は魚へんに師と
か せいちょう とも よ な か しゅっせうお いちばん
書きます。成長と共に呼び名が変わる出世魚で、その一番
せいちょう さかな ぶり しわす さかな い
成長した魚である鮭は、“師走の魚”と言われています。
そして20日をぶりと読む語呂合わせからこの日が記念日
となりました。あぶら てんねんぶり かんぶり
脂ののったおいしい天然鮭は、寒鮭といわ
れるようにふゆ しゅん えいよう ほうふ とく ぶり ししつ
れるように冬が旬で栄養も豊富です。特に鮭の脂質には
イーピーイー ディーエイチイー よ がくしゅうこうか たか のう はたら
EPAやDHAと呼ばれる学習効果を高め、脳の働きを
かっぱつ せいぶん おお きょう
活発にしてくれる成分が多くふくまれています。今日は
あす とうじ いしき ぶり ふうみや のこ
明日の冬至を意識して“鮭のゆず風味焼き”にしました。残
さず、しっかりと食べましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ なかののうえん こまつな つづきいさおのうえん はくさい つづきさかいのうえん
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、都築 勲 農園より白菜、都築 栄 農園よりゆずです。