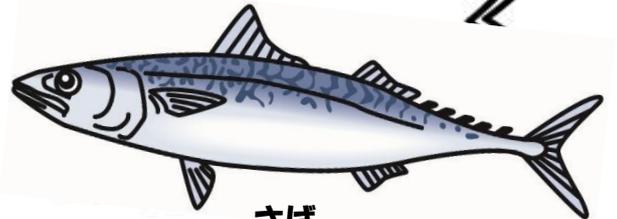


きょう こんだて 今日の献立

- むぎ 麦ごはん
- さばの^{こうみや}香味焼き
- だいこん 大根の^{きんぴら}きんぴら
- わかめのみ^{しる}みそ汁
- きゅうにゅう 牛乳

ねりま区産の^{だいこん}大根使用



さば

「さばを^よ読む」という^{ことば}言葉を知っていますか？

「都合が^よいように^{かず}数を^{あらか}ごまかす^{ことば}こと」を表した言葉です。これは、さばが^{いた}傷みやすく、^{たいりょう}大量に^と獲れる^{さかな}魚であり、^{ぎょかく}漁獲したさばを^{いそ}急いで^{かぞ}数えていくうちに^{かず}数が^あ合わなくなく^いことから^い言われるようになったそうです。

さばは、^{けつえき}血液をサラサラにするなどの^{からだ}体によい^{はたら}働きをする^{あぶら}油が^{おほ}多いため、ぜひみなさんに^た食べてほしい^{さかな}魚です。

今日は、^{きょう}千葉県で^{ちばけん}獲れたさばを^と使って^{つか}「^{こうみや}香味焼き」を作りました。よくかんで、^{つく}あじわいながらいただきます。