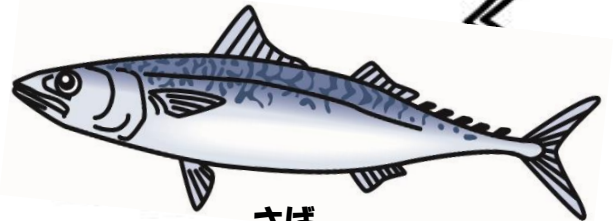


## きょう こんだて 今日の献立

- むぎ 麦ごはん
- さばの香味焼きこうみや
- だいこんのきんぴら
- わかめのみそ汁しる
- きゅうにゅう 牛乳

ねりま区産のだいこんしょう



さば

「さばを読む」という言葉を知っていますか？

「都合がよいように数をごまかすこと」を表した言葉です。これは、さばが傷みやすく、大量に獲れる魚であり、漁獲したさばを急いで数えていくうちに数が合わなくなることから言われるようになったそうです。

さばは、血液をサラサラにするなどの体によい働きをする油が多いため、ぜひみなさんに食べてほしい魚です。

今日は、千葉県で獲れたさばを使って「香味焼き」を作りました。よくかんで、あじわいながらいただきます。