

ひとくちおたより



1/6(木)

きびなごの唐揚げ  
1人2本です。

<sup>きょう</sup>今日は、<sup>かごしまけんさん</sup>鹿児島県産のきびなごを

<sup>つか</sup>使っています。きびなごは、<sup>おお</sup>大きさは<sup>くらい</sup>10cm位の<sup>こぎかな</sup>小魚です。

ししゃものように、<sup>あたま</sup>頭から<sup>ほね</sup>骨まで<sup>ぜんぶ</sup>全部食べられます。

<sup>ちい</sup>小さいですが、<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯を<sup>つよ</sup>強くするカルシウムがたくさん

<sup>はい</sup>入っています。今日はきびなごを<sup>あ</sup>からりと<sup>しお</sup>揚げ、<sup>あじ</sup>塩、<sup>しお</sup>こしょう

を<sup>あじ</sup>ふり、<sup>しあ</sup>シンプルな味<sup>にかて</sup>つけに<sup>ひと</sup>仕上げました。苦手な人も

<sup>ひとくち</sup>一口は<sup>た</sup>食べてみましょう。

給食室より

