

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>麦入り<sup>むぎい</sup>ご飯・<sup>はん</sup>メ  
バルの<sup>につ</sup>煮付け・<sup>ごもく</sup>五目いそ<sup>に</sup>煮・<sup>とんじる</sup>豚汁」で  
す。

はる<sup>はる</sup>春～<sup>しょか</sup>初夏にかけて<sup>しゅん</sup>旬のメバルは、<sup>め</sup>目  
が<sup>と</sup>飛び<sup>だ</sup>出し<sup>くらい</sup>そうな位パッチリとしてい  
ることから“<sup>めぼる</sup>眼張”と<sup>よ</sup>呼ばれるようにな  
りました。

メバルは<sup>しろみぎかな</sup>白身魚で、<sup>からだ</sup>体のエネルギー  
源になる<sup>りょうじつ</sup>良質なたんぱく<sup>しつ</sup>質を<sup>ほうふ</sup>豊富に  
<sup>ふく</sup>含んでいます。