

～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>こぎつねご飯・<sup>はん</sup>しし

<sup>しおや</sup>ゃもの塩焼き・<sup>あ</sup>キャベツのゆかり和え・<sup>あ</sup>さんま

<sup>じる</sup>のつみれ汁」です。<sup>しゅん</sup>旬の魚は、<sup>さかな</sup>脂がのっ

<sup>さかな</sup>ておいしいといわれます。<sup>あぶら</sup>魚の脂は血液

<sup>けっかん</sup>をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる

<sup>どうみゃくこうか</sup>ので、動脈硬化や生活習慣病の予防に

<sup>こうか</sup>効果があります。<sup>あき</sup>秋が旬のさんまも、<sup>しゅん</sup>旬

<sup>しほうぶん</sup>でないときは脂肪分が約5%ぐらいですが、

<sup>しゅん</sup>旬の時期は約20%にもないます。