

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}大豆^{だいず}菜飯^{なめし}・

^{たちうお}太刀魚の^{しおや}塩焼き・^{やさい}野菜の^{あまずあ}甘酢和え・み

^{じる}ぞれ汁」です。

7～11月が旬の太刀魚は、^{がつ}形が^{しゅん}刀^{たちうお}魚は、^{かたち}形が^{かたな}刀

のように^{なが}長く、^{ぎんいろ}銀色に^{ひか}光っている^{さかな}魚で

す。^{ディーエイチイー}D H A (ドコサヘキサエン^{さん}酸)が

^{おお}多く^{ふく}含まれ、^{ちゅうせいしほう}中性脂肪や^{あくだま}悪玉コレスト

ロールを^へ減らす^{こうか}効果があります。

^{かんしょくめ}完食目指して^ざ残さず^{のこ}食べ^たましょう！