

～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>秋<sup>あき</sup>

<sup>さけ</sup>鮭の<sup>や</sup>タンドリー焼き・<sup>かぶとわかめ</sup>のかぶとわかめの

<sup>す</sup>酢の<sup>もの</sup>物・<sup>じる</sup>なめこ汁」です。

9～11月が<sup>かつ</sup>旬の<sup>しゅん</sup>鮭は、<sup>さけ</sup>さんまと<sup>なら</sup>並び

<sup>あき</sup>秋の<sup>みかく</sup>味覚を<sup>だいひょう</sup>代表する<sup>さかな</sup>魚です。

<sup>さけ</sup>鮭には<sup>カルシウム</sup>カルシウムの<sup>きゅうしゅう</sup>吸収を<sup>てだす</sup>手助けし

てくれる<sup>ビタミンD</sup>ビタミンD、<sup>たい</sup>頭を<sup>あたま</sup>良くする<sup>よ</sup>

<sup>DHAE</sup>DHA (ドコサヘキサエン<sup>さん</sup>酸)が<sup>ほうふ</sup>豊富

<sup>ふく</sup>に含まれています。