

～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>まぐろのか  
<sup>あ</sup>りと揚げ・<sup>づ</sup>はいはい漬け・<sup>じる</sup>しゃべこと汁」です。

まぐろは<sup>ディーエイチエー</sup>D H A (ドコサヘキサエン<sup>さん</sup>酸)が<sup>ほうふ</sup>豊富  
に<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>さかな</sup>魚の<sup>なか</sup>中でもナンバーワンを  
<sup>ほこ</sup>誇っています。<sup>のう</sup>脳を<sup>かっせいか</sup>活性化させ、<sup>あたま</sup>頭を<sup>よ</sup>良くする  
<sup>こうか</sup>効果や<sup>よぼう</sup>ボケ<sup>こうか</sup>予防に効果があります。

また、しゃべこと汁は<sup>じる</sup>岩手県<sup>いわてけん</sup>の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。



いわてけん  
岩手県