

～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

<sup>につ</sup>バルの煮付け・<sup>きりほしだいこん</sup>切干大根煮・<sup>やさい</sup>野菜たっぷ

<sup>みそしる</sup>味噌汁」です。

<sup>はる</sup>春～<sup>しょか</sup>初夏にかけて旬の<sup>しゅん</sup>メバルは、<sup>め</sup>目が

<sup>と</sup>飛び出し<sup>だ</sup>そうな<sup>ぐらい</sup>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>しろみざかな</sup>白身魚で、<sup>からだ</sup>体のエネルギー<sup>げん</sup>源

になる<sup>りょうしつ</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。