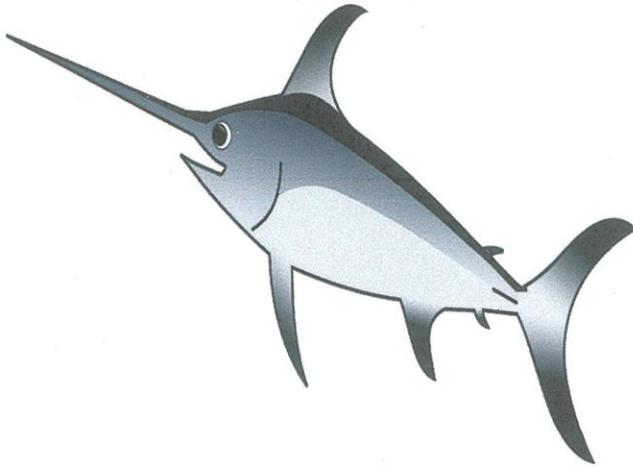


7月6日



今日の給食は ごはん かじきの竜田揚げ

やさいの煮浸し 根菜の味噌汁です。

かじきは大きいものだと体長が4メートル、体重は7

00キログラムにもなります。今日の給食で使った「め

かじき」は日本の近海でも獲れます。

魚には DHA や EPA といった脳細胞の働きを

助けてくれる栄養素が入っています。

味噌汁に入っている「根菜」とは、ニンジンやダイコンなど土に埋まっている部分を食べる野菜やイモ類の

ことをいいます。熱にも壊れにくいビタミンCもたくさん入っていますのでしっかり食べてくださいね。