

9月14日(木)

今日の給食は さんまの蒲焼き丼 かぶとキュウリのゆかり漬 根菜のみそ汁 牛乳です。

さんまは 親潮という海の流に乗って8月頃から北海道で獲れ始め、日本の近くの海では11月頃まで獲ることができます。魚には人間の体内で作ることのできないDHAやEPAが豊富に含まれています。

ツナ缶などの缶詰を利用すると手軽に摂ることができます。魚以外にも肉類や鶏卵にも含まれています。

☆魚の身には骨があります。飲み込まないようにしっかりかんでゆっくり食べてください☆

