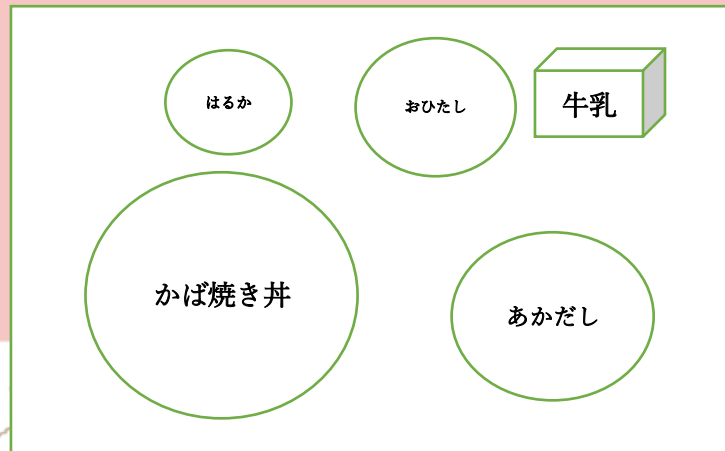


今日の給食は イワシのかば焼き丼 小松菜のごま和え 豆腐とナメコのあかだし はるか 牛乳です。

はいぜん
配膳のしかた



さん
ま

いわしやあじやさんまは青魚と呼ばれD H AやE P Aという
血液の循環をよくしてくれる成分が入っています。

また、骨や歯を造るカルシウムや貧血予防に役に立つビタミン
B12 も豊富に含まれています。



い
わ
し

あ
じ

カラー写真は 小松菜 小学校ホームページ＜給食室から＞に載っています。

注意1 いわしには小骨があります。飲み込まないように気を付けて食べてください。

注意2 「はるか」には頭の部分に十文字に切り込みが入っています。そこから皮をむいてください。1人1個です。

中の白い皮は食べられますが、種がありますので飲み込まないように気を付けて食べてください。



種

へたの部分のき
このあたりに切り込みが入っています