



12月3日（水）

きょう こんだて
今日の献立は ごはん さばのごまグリル キャベツの香り漬け

じゃが芋の味噌汁 牛乳です。

11月から2月頃の「さば」は、油がのって1年で最もおいしい時期といわれています。

さかな あぶら けつえき
魚の油は、血液をさらさらにしてくれる成分や、脳の働きによい成分がたくさん含まれています。

今日はごまをふって香ばしく焼きました。おいしいですよ。

魚には骨があります。注意して食べましょう。

