



12月3日（水）

今日の献立は <sup>きょう</sup> <sup>こんだて</sup> ごはん さばのごまグリル キャベツの<sup>かお</sup> <sup>づ</sup>香り漬

じゃが芋の味噌汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳です。

11月<sup>がつ</sup>から2月<sup>がつごろ</sup>頃の「さば」は、油<sup>あぶら</sup>が<sup>の</sup>って1年<sup>ねん</sup>で最<sup>もっと</sup>もおいしい時期<sup>じき</sup>といわれています。

魚<sup>さかな</sup>の油<sup>あぶら</sup>は、血液<sup>けつえき</sup>をさらさらにしてくれる成分<sup>せいぶん</sup>や、脳<sup>のう</sup>の働<sup>はたら</sup>きによい成分<sup>せいぶん</sup>がたくさん含ま<sup>ふく</sup>れています。

今日<sup>きょう</sup>はごまをふって香<sup>かう</sup>ばしく焼<sup>や</sup>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。

