

5月26日(月)給食通信

3-6年生



- ・高野豆腐の混ぜご飯
- ・ししゃもの石垣揚げ
- ・あさづけ
- ・若竹汁
- ・牛乳

1-4年：1尾
5-6年：2尾

ししゃもの石垣揚げは、天ぷらの衣に黒ごまと白ごまを入れて油で揚げています。ししゃもなどの小魚は、1ぴき丸ごと骨まで食べることができるので、カルシウムという栄養をしっかりと摂ることができます。カルシウムをしっかり摂ると、丈夫な骨や歯を作ることができます。ちいさな骨も、よくかむことで飲みこみやすくなります。ししゃもは、給食でたくさん出てくる魚なので、苦手を克服してもらえとうれしいです。