

# 7月11日(金)給食通信

3-6年生



3-6年：2-3本

- ・ひじきご飯
- ・わかさぎのから揚げ
- ・トマト肉じゃが
- ・もやしのカレー風味和え
- ・牛乳

今日の魚は、わかさぎといいます。わかさぎは、もともと鮭のように海と川を往復する魚でしたが、今はほとんどが全国各地の湖や川でとれる魚になっています。わかさぎは、湖でくらす小魚で、北海道や青森県で多くとれます。骨が細くてやわらかいので、まるごと食べることができます。そして、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。よくかんで食べて、丈夫な骨をつくりましょう。