

4月28日(火)給食通信



- ・高野そぼろご飯
- ・わかさぎのから揚げ
- ・もやしのごま酢和え
- ・さつまいもとえのきのみそ汁
- ・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。