

7月13日(月)給食通信



1-3年：2～3匹程度
4-6年：3～4匹程度

- ・五目ご飯
- ・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、わかさぎといえます。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。