

# 9月8日(金)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ししゃもフライ
- ・ゆず豚と野菜の炒い煮

<ひとくちメモ>

今日は、ししゃもについてのお話です。ししゃもは、頭から尾の部分まで丸ごと食べられる魚で、骨を強くする「カルシウムがたくさんとることができます。揚げ物にすると、骨までサクサクとして食べやすいです♪

