

10月30日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・さんまのかば焼き風
- ・野菜のごま酢和え
- ・えのきのすまし汁

<ひとくちメモ>

今日は、さんまについてのお話です。さんまは秋が旬の魚で、体の形が刀のように細長いのが特徴です。そのため、漢字で秋の刀の魚と書いて「秋刀魚(さんま)」と読みます。さんまには、骨や歯をつくるカルシウム、血を作ってくれる鉄分など成長期に必要なたくさんの栄養素が含まれています。

