

10月16日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・めひかりのから揚げ
- ・鶏と野菜の炒り煮

<ひとくちメモ>

今日は、「めひかり」についてのお話です。深海魚の一種で、目が大きくて青緑色に輝いていることから「めひかり」という名前が付いたそうです。骨が小さくて丸ごと食べられるので、骨や歯のもとになるカルシウムをたっぷりとることができます♪

