

給食だより

令和7年2月20日(木)

《きょうのこんだて》

ごはん・^{まめ}豆^{じる}とん汁

さばのネギソースかけ

うどんとさつま揚げのきんぴら・^あ低温殺菌^{ていおんさっきんぎゅうにゅう}牛乳

こんしゅう たよ
今週のお便りは、
ほんしゅくしょう きゅうしゅくいんかい
本宿小の給食委員会が
つくってくれました！

今日^{けふ}は、さば^{はなし}についてお話しします。
さばなどの^{めいさく}青目魚^{どがな}には、たんぱく^{しつ}質^はに
加え、病気の^{びやうき}予防^{よぼう}効果^{こうか}もある成分^{せいぶん}もたっぷり
含まれています。
さばの旬^{しゅん}は10月^が～2月^{がつ}ごろと言^いわれています。
さばの旬^{しゅん}が10月^が～2月^{がつ}ごろの理^り由^{ゆう}は、たくさん
食^たべて脂^{あぶら}肪^{ほう}を蓄^{たくわ}えるからです。
給食^{きふく}では、さばをからあげ^{あぶら}にしてネギソースを
かけています。月旨^{あぶら}がの^{あぶら}でいて、おいしいですよ。
骨^{ほね}に気^きをつけ、よく噛^かんで食^たべましょう。

三小：本宿 (←○をつけてね！)

ねん くみ