



今日の給食



9月25日(金)



きびなごの栄養



きびなごは、九州の南の海でよくとれる魚です。体は細長く、うすい銀色の体がきれいで、「海の宝石」とも呼ばれています。

- 主な栄養素・・・たんぱく質、カルシウム、DHA・EPA (オメガ3脂肪酸)
- 栄養効果・・・たんぱく質は、筋肉や血液などをつくるもとになります。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。DHA・EPAは、脳のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにする効果があります。
- 産地・・・主に九州(鹿児島県、長崎県、高知県など)でとれます。

今日のこんだて



- きびなごフライ
- ひじきの炒め物
- すまし汁
- サツマイモごはん
- 牛乳
- お月見ゼリー

今日はお月見！
給食で季節の行事が
わかるんだね。

