



今日の給食



10月2日(金) 



今日のこんだて



- いわしフライ
- 五目きんぴら
- すまし汁

- 麦ごはん
- 牛乳

いわしのおはなし

いわしは、魚に弱いと書きますが、これは「いわしを水からあげるとすぐに弱ってしまう」ということからついた名前です。新鮮ないわしは、海で泳いでいるときはとても元気で、すばやく泳ぐことができます。

● いわしの健康効果

いわしは、DHAやEPAなどの「n-3系脂肪酸」がたくさん含まれています。これらは、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする効果があります。また、カルシウムやビタミンDも含まれていて、骨や歯を丈夫にするのにも役立ちます。

きんぴらはごぼうと
ひじきがたっぷり！
よく噛んで食べたよ

