今　日　の　給　食

11月　16日　(月)

今日の献立

さつまいもごはん

サワラのネギみそ焼き

小松菜の和え物

生揚げと野菜の煮物

牛乳



ひとことメモ

今日の給食はサワラのねぎみそ焼きです。サワラは、あじやさんまと同じ青魚と呼ばれる種類の魚で、頭の働きをよくするＤＨＡや、血管や細胞膜の健康維持に役立つＥＰＡが豊富です。サワラは、漢字で魚へんに春と書きます。関西では、春が旬の魚として出回りますが、関東では主に白身の味を楽しむ方が主体なので、冬が旬の魚として出回っています。今日は、万能ねぎやかつお節が入った味噌だれをぬって、オーブンでこんがり焼きました。魚が苦手という人もいると思いますが、しっかりと食べるようにしてほしいです。