



きゅうしよく
給食メモ

9月11日(金)

- ・さんまごはん
- ・にびたし
- ・チゲふうみそしる



さんまは、^{あき}秋の代表的な^{さかな}魚のひとつです。

さんまには、「EPA」や「DHA」という^{あぶら}脂が
^{おお}多く含まれています。この^{あぶら}脂には^{けつえき}血液をサラサラ
にする^{こうか}効果があり、^{さかな}魚に^{おお}多く含まれています。

「^{しょくよく}食欲の秋」といわれるように、^{あき}秋にはおいしい
^た食べ物がたくさんあります。^{しゅん}旬をむかえる^{さかな}魚も多
いので、すすんで^た食べましょう。

^{きょう}今日ものこさず^た食べましょう。

