

ランチメール

きょう

今日のこんだて

12.17

- ・ごはん(しんまい)・かつおのごまがらめ
- ・ゆでやさい　・さつまじる　・牛乳ぎゅうにゅう

きょうのお魚さかなは、かつおです。かつおは1年ねんに2度ど旬しゅんがあり、春はるから初夏しよかにとれるものを「初はつがっお」、秋あきにとれるものを「もどりがっお」といいます。体をつくる「たんぱくしつ」や、足りなくなるとつかれやすくなったりする「てつぶん鉄分」がたくさんふくまれています。

きょうは角切りかくぎのかつおを油あぶらであげて、手づくりのタレをからめた、ごまがらめです。

しんまいごはん・キャベツ・
さつまいもは、ふじさわで
とれました!

