

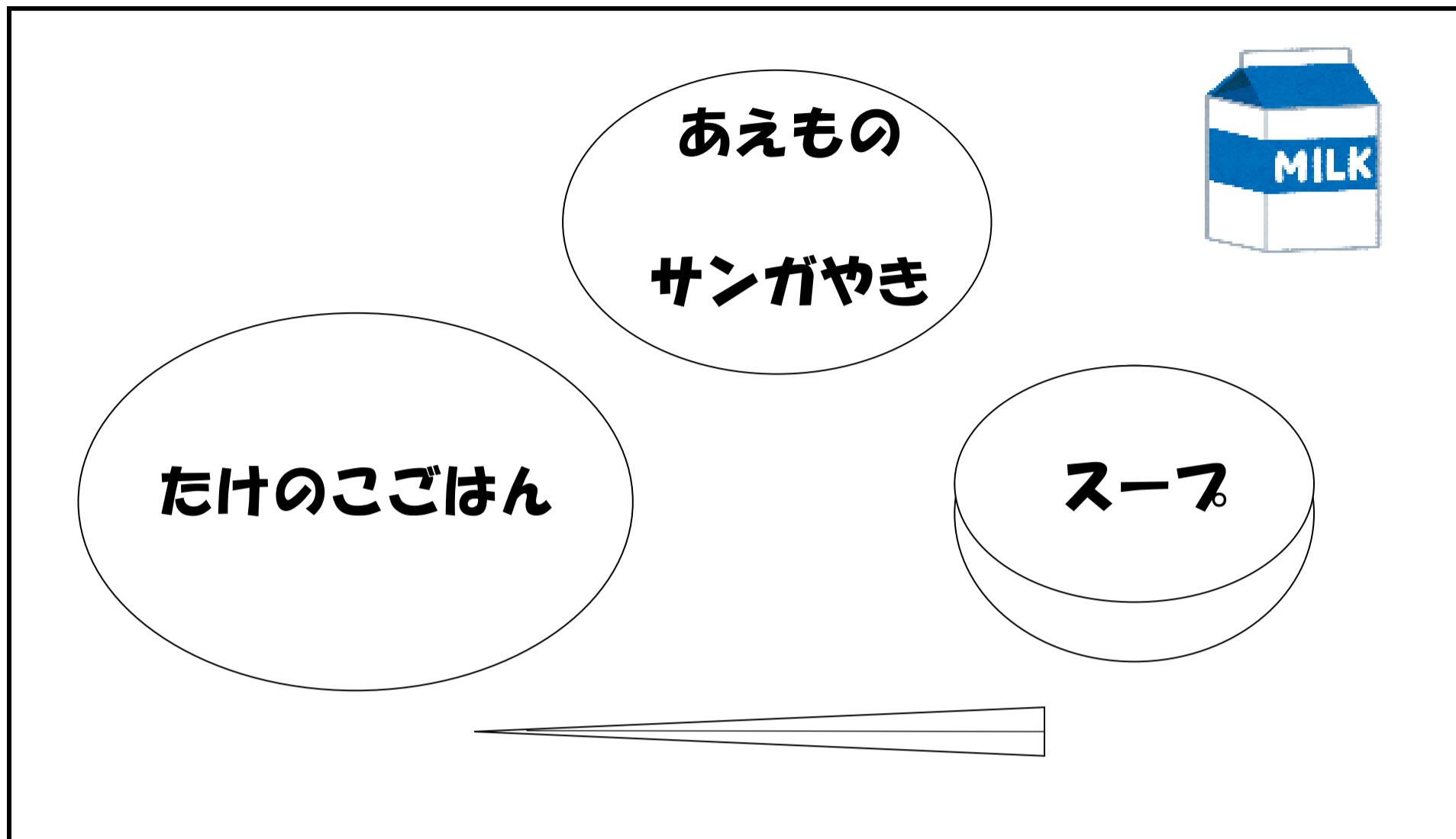
令和7年度

## ランチタイムだより



鶴指小給食室

### ★ 5月16日(金) のもりつけ



### ★ 5月16日(金) の献立

たけのこごはん  
いわしのサンガやき  
こまつなのはえもの  
ちんげんさいのスープ  
ぎゅうにゅう



今日はいわしのお話です。

いわしは漢字にすると、魚へんに弱いと書きます。

これは、水揚げ後にすぐに鮮度が落ちて死んでしまうためだと言われています。

いわしには、骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、  
その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

他にも、DHAやEPA、ビタミンAを多く含むので、

血液をサラサラにしたり、肌や皮膚の健康を保つ効果もあります。

今日もよく噛んで、味わっていただきましょう！