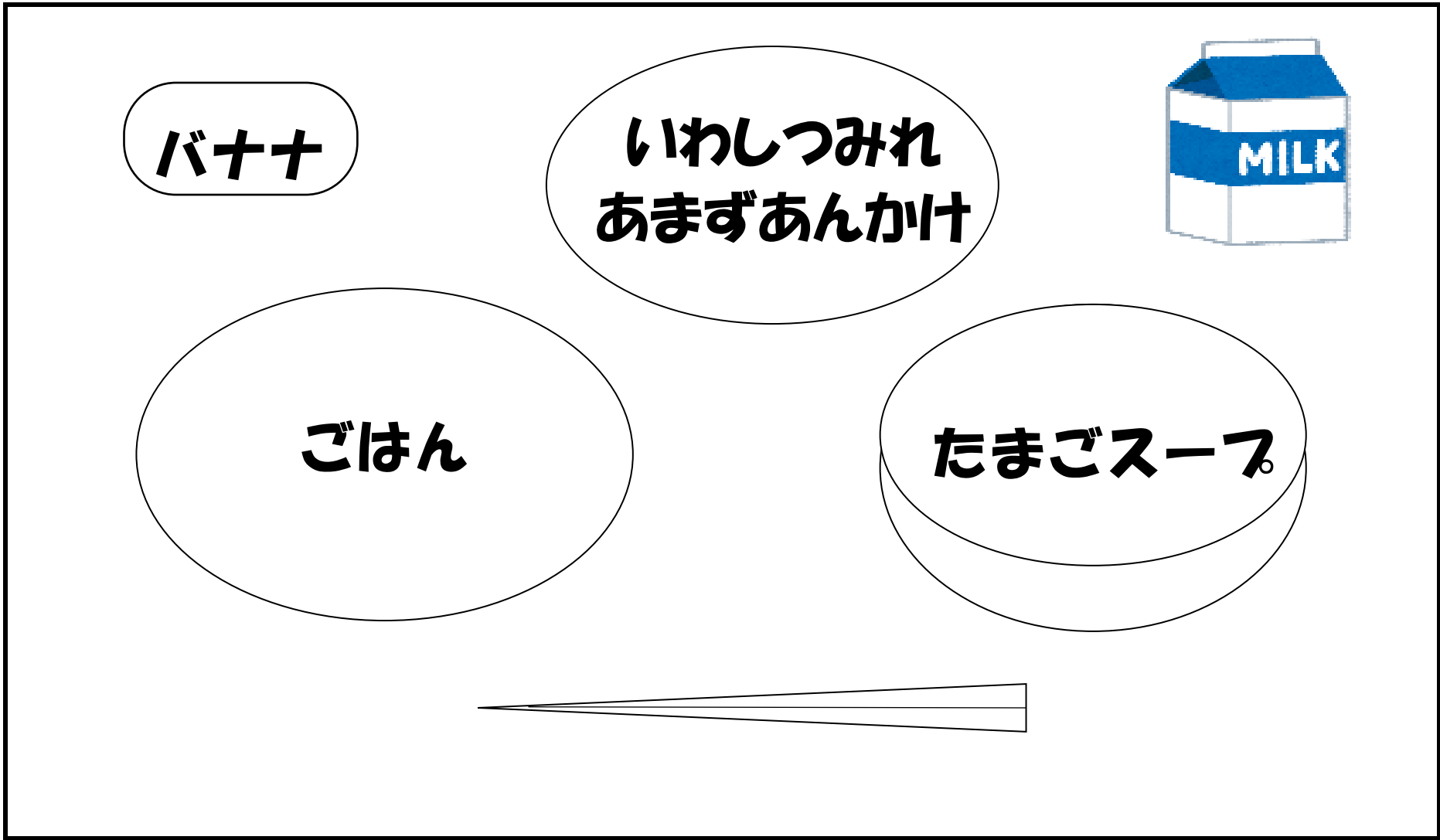


ランチタイムだよ



★ 10月3日(金) のもりつけ



★ 10月3日(金) の<sup>こんだて</sup>献立

ごはん

いわしつみれの<sup>あまず</sup>甘酢あんかけ

はるさめ<sup>たまご</sup>卵スープ

<sup>くだもの</sup>果物 (バナナ)

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>きょう</sup>今日は「いわし」についてのおはなしです。

<sup>かんじ</sup>漢字にすると、<sup>さかな</sup>魚へんに<sup>よわ</sup>弱いと書きます。

いわしは<sup>みずあ</sup>水揚げ後、すぐに<sup>せんど</sup>鮮度が<sup>お</sup>落ちて<sup>し</sup>死んでしまうため、  
そこからつけられたといわれています。

いわしには<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯の生成に<sup>せいせい</sup>欠かせないカルシウムや、  
その<sup>きゅうしゅう</sup>吸収を<sup>たす</sup>助けるビタミンDが<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれています。

<sup>きょう</sup>今日もよく<sup>か</sup>噛んで<sup>あじ</sup>味わっていただきますよう。