

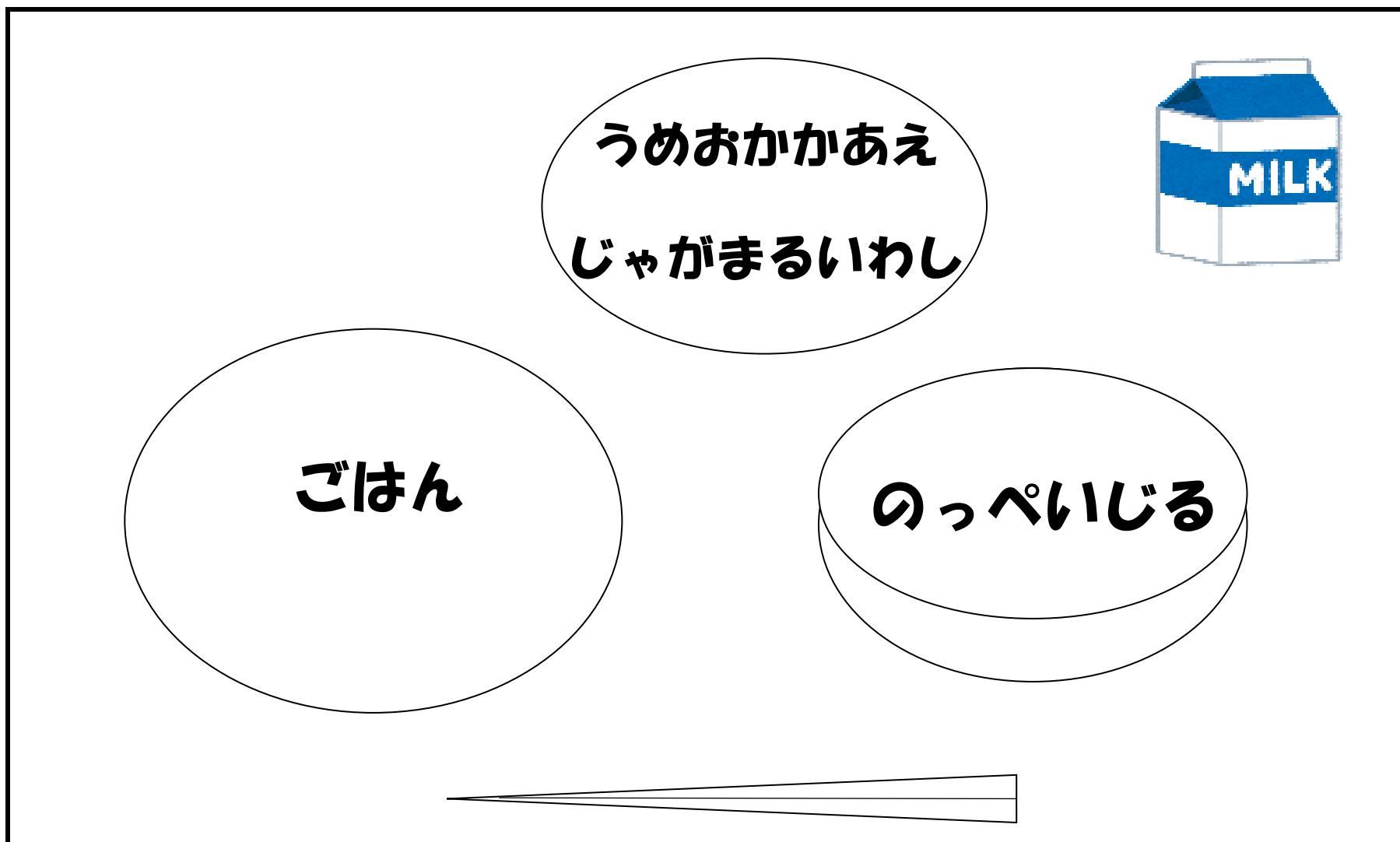
令和7年度

ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 1月20日(火) のもりつけ



★ 1月20日(火) の献立

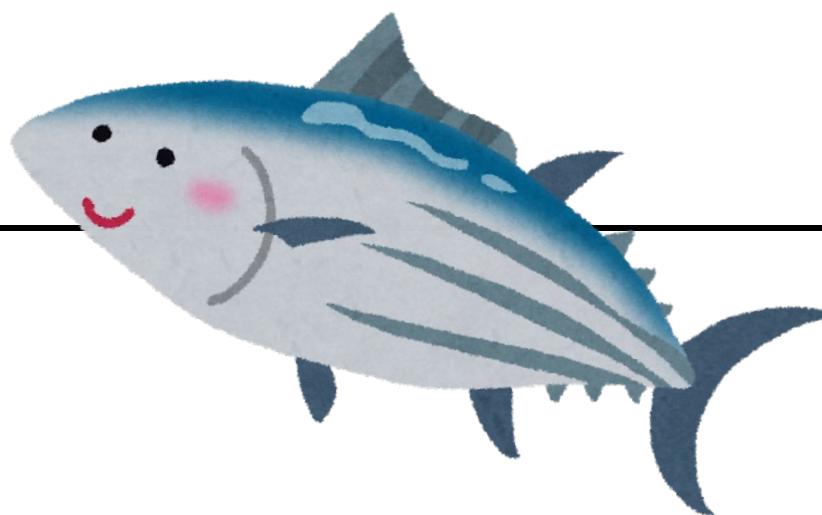
ごはん

じゃがまるいわし(1人2本)

はくさいのうめおかかあえ

のっぺいじる

ぎゅうにゅう



今日は「おかか」についてのお話です。

おかかとは、かつおぶしのことをいいます。

かつおぶしは、キョウ今日の和え物のように削って混ぜたり、出汁にするなど、
カ和食には欠かせない食材です。

かつおには、カラダ身体の「筋肉」や「内臓」を作る材料となる
たんぱく質が多く含まれています。

貧血を予防する「鉄分」も魚の中では多いことも特徴です。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。