



10月11日(火)

～今日の献立～

- さんまのかば焼き
- 和風サラダ
- みかん



### ☆給食の先生からのお話☆

今回は旬のさんまのお話しです。今年はなかなかお目にかかれないさんまですが、漁獲量は北海道が一番です。さんまは栄養豊富でEPAエイコサペンタン酸やDHAドコサヘキサエン酸が多く含まれています。血液をサラサラにしたり脳の働きを良くしたりする効果があります。

皮がピンとしていて、輝くように美しいもの、身が固く持ちあげた時にへたらないもの、口の先が黄色い物が新鮮でおいしいと言われていています。かば焼きでなくても、塩焼きにするとはらわたごと食べられますよ！



### ☆子どもをつぶやき☆

子どもたちの前で給食の先生がさんまを三枚におろしてくれました！ほとんど見る事のない光景に子ども達の目は釘づけ…。三枚におろしたさんまを見ると「頭がとれてるの怖い…」「くっついていて可愛かったね」など驚きが隠せないようでした；かば焼きの方は「おいしい！」と言いながら、しっかり食べていました♪

