

School Lunch News

2025.10.10

今日の献立

ごはん(大わん内ピンク)

さんまの塩焼き・大根おろし(大皿)

野菜のおかかあえ(大皿)

豚汁(小わん)

ジョア(ブルーベリー味)

給食室より

今日は10月10日目の愛がデーです。ブルーベリーのアントシアニンという成分が目の網膜(もうまく)を助ける働きがあるといわれています。今日はブルーベリー味のジョアにしました。

そして、秋になるとおいしくなる魚、「さんま」。さんまは漢字で「秋刀魚(秋の刀の魚)」と書き、まるで秋の刀のように細く光る魚です。さんまには、頭のはたらきをよくするDHAや、骨をじょうぶにするビタミンDがたくさん入っています。

焼くと香ばしいにおいがして、食欲をそそりますね。

日本の秋の味覚を楽しみながら、食べ物の旬を感じてみましょう。

