

給食センターからこんにちは

6月の小学校の献立より...



☆平成 25 年 6 月 18 日(火)の給食紹介☆

小学校

エネルギー: 627kcal たんぱく質: 23.3g

★主食: ご飯

☆主菜: きびなごサクサク揚げ

★副菜: 小松菜チーズソテー

☆汁物: 酒々井味噌の豚汁

★デザート: びわゼリー

☆飲み物: 牛乳

☆☆☆☆きびなごの話☆☆☆☆

きびなごは、体長10cm前後で、体に^{おび}帯の模様がある魚です。名前の由来も、薩摩地方（鹿児島県）で帯のことを「きび」と呼び、きびなごは帯模様がある小さな魚という意味から名づけられたとも言われています。鹿児島県では、県の魚に指定されています。ちなみに、千葉県魚は「たい」です。

きびなごは、頭からしっぽまで、丸ごと食べることができるので、みなさんの骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素「カルシウム」をとることができます。また骨をつくるのに欠かせない「ビタミンD」も豊富です。しっかりよくかんで食べて、丈夫な骨をつくりましょう。

びわゼリー

びわは、6月が旬の高級な果物です。千葉県では房州（千葉県の南の方）でとれる「房州びわ」が有名です。給食では、国産のびわを使ったゼリーが登場しました。

旬のものを食べて、食事から季節を感じてほしいと思います。

