



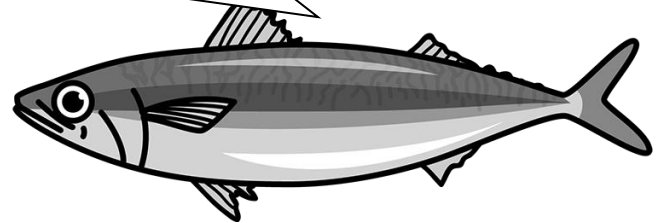
きゅうしょくニュース



令和7年10月21日 曜日

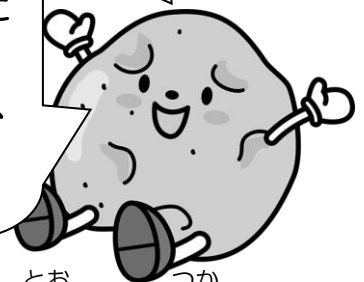
ノルウェーで水揚げされました。

サバの旬はいつ!?



じゃが芋には、ビタミンC
たっぷり! 加熱しても壊れに
くいです。
風邪などの予防のためにも、
これから寒くなる季節にむけ
おすすめの食べ物です。

ほっかいどう産
北海道産



サバは、手に入りやすいので、給食でも一年を通して使っ
ていますが、秋から冬にかけて、おいしい旬の季節を迎えます。

サバの歯が小さいことから、「小歯」と呼ばれるようになったと
いわれています。漢字では、魚へんに青で「鯖」です。これは、
サバの色が青々としていることから、つけられたそうです。

サバの脂には、頭の働きが良くなるといわれるDHAや
EPAがたくさん入っています。また、サバの身の色が濃い血合い
の部分には、ビタミンとミネラルがたっぷりです。残さず食べたい
ですね。今日は、「鯖のみそ煮」で味わいます。

また、じゃが芋も一年を通して使っていますが、今の時期は
「秋じゃが」と呼ばれ、おいしい季節です。

今の時期のサバや、じゃが芋を味わいましょう♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米 牛乳 船橋市産→小松菜 海苔

