

11月11日(火)

- ご飯
- 手作りふりかけ
- さばの煮付け
- みそ汁
- 牛乳



今日のさばは、京都の丹後の海でとれたものです。さばにはまさばとごまさば、タイセイヨウサバの3種類がいます。さばには、DHA や EPA などがたくさん含まれていて、生活習慣病を防ぐ働きがあります。特に血合い肉の部分には、ビタミンやミネラルが多く含まれています。今日は、しょうがを加えて臭みを取り、しょうゆ味に煮付けています。魚には骨があります。おはしをじょうずに使って食べましょう。