

かみかみ・ほねぶと献立  
せいか町でとれたにんじん

3月5日（木）

- ごはん
- ししゃもの唐揚げ
- 煮豆
- みそ汁
- 牛乳



精華町でとれたにんじんがにまめの中に入っています。よくかんで食べるかみかみ献立で、カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。ししゃもはサケやマスと同じように海と川を行き来する魚で、通し回遊魚と呼ばれています。通し回遊魚には4つのタイプがあります。海で成長して、川で卵を産むサケや、ししゃもなどの魚、川で成長し、海で卵を産むうなぎなどの魚、川で卵を産み海に下りて成長しその後川に入りさらに成長して卵を産むあゆなどの魚、海で卵を産み、川には行って成長しその後さらに海で成長して卵を産むすずきなどの魚の4タイプです。今日はかみかみ献立です。よくかんでいただきます。