

生姜 : 高知
小松菜 : 埼玉
にんじん : 青森
長ねぎ : 茨城
もやし : 栃木
玉ねぎ : 兵庫
鶏肉 : 北海道
いわし : 岩手
刊メンジャゴ : 宮崎
たまご : 青森
冷凍みかん : 愛媛

7月17日(水)

いわしの蒲焼き丼
じゃこおひたし
むらくも汁
冷凍みかん・牛乳

いわし いわしは小さいときから大きな魚に食べられてしまうことや、早く食べないと腐ってしまうことから、「弱い」といわれ、「よわい」がなまって「いわし」と呼ばれるようになりました。しかし、いわしには血液をさらさらにするエイコサペンタエンサン(EPA)と呼ばれる油が魚の中で一番多く含まれ、生活習慣の予防に効果があります。それから、鉄分がにんじんの三倍も含まれ貧血予防の強い味方になってくれます。