

9月15日(金)

いわしの蒲焼き丼
ひじき入り変わりひたし
具たくさんみそ汁
牛乳



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、早く食べないと腐くさってしまうことから、「弱よわい」といわれ、「よわい」がなまって「いわし鰯」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るといわれています。それから、鉄分がにんじんの3倍も含まれ貧血予防の強い味方になってくれます。

生姜 : 高知
キャベツ : 群馬
小松菜 : 東京
にんじん : 北海道
じゃがいも : 北海道
だいこん : 北海道
いわし : 千葉