

# 12月21日(木)

和食給食

ご飯

焼き魚（ブリ）

野菜のごまあえ

にゅうめん入りすまし汁

牛乳

**ぶり** ぶりでも、寒ブリが一番おいしくなります。特に冬（12月～2月）ごろに一番たくさん採れ、卵を産む前の大きさ1m、重さ7～11kgくらいのブリが最も美味しいといわれます。ブリは成長とともに名前が変わる出世魚とされています。東京では15cmくらいまでのものをワカシ、40cmくらいをイナダ、60cmくらいをワラサ、90cm以上のものをブリといいます。栄養はタンパク質、脂質が多く含まれ。ぶりの油には、血管が詰まる病気を防ぐ成分と頭の細胞を活発に動かす成分が含まれます。

（1年生の考えた献立 9/13当時1A1班の主菜・副菜です。）



もやし	：	栃木
生姜	：	高知
長ねぎ	：	埼玉
しめじ	：	長野
にんじん	：	千葉
小松菜	：	埼玉
大根	：	神奈川
ぶり	：	三重
鶏肉	：	宮崎