

10月15日(金)



きょうの給食メモ

さかな こんだて 魚の献立・・・

魚の献立は、必ず週に1回以上入れるようにしています。
魚を食べられる人になってもらいたいからです。肉の油と魚の油は、栄養学的に大きく違います。魚の油はとても体によいといわれています。

抵抗感なく食べられることも大切ですが、箸をうまく使って上手にほぐしながら食べることや旬の魚や調理法による味の違いがわかると食べる楽しみも増えますね。

想像してください。箸を上手に使い、魚をきれいに食べられる人って、素敵ですよ！

