

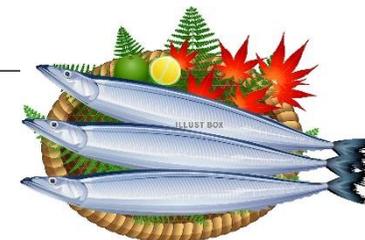
【今日のごはん】 2024年10月11日

- ・ さつま芋ごはん
- ・ 味噌汁（大根・油揚げ）
- ・ 秋刀魚の塩焼き
- ・ きゃべつの胡麻和え



旬の魚

秋刀魚



秋刀魚（さんま）の栄養

- ・ DHP,EPA・・・体内で合成できない必須脂肪酸
- ・ カルシウム
- ・ ビタミンA
- ・ 鉄

旬の魚は栄養豊富です。



どこから食べようかな??
骨を取りながら、楽しんで
食べていました。