

給食室からのお手紙



こだまスイカ

もやしの
しおこんぶあえ



いわしの
かばやきどん

とうふの
すましじる



ちばけん

ちょうしし
にほんいちの
いわしのさんち!



【食にまつわる旬の言葉：梅雨いわし】

6月11日は「入梅」です。入梅とは暦の上で梅雨入りのことです。梅雨の時期に水揚げされるいわしは「梅雨いわし」と呼ばれ、一年の中で一番脂がのっていておいしいです。いわしの脂にはEPAという、血液をサラサラにする栄養素がたくさん含まれています。今日は日本一の産地である千葉県銚子市の梅雨いわしをかば焼き風にしました。

