



かいそう
サラダ

とうふとえびの
うまにどん

わかさぎの
からあげ
(1〜3ねん2び
4ねん〜3び)



きょう さかな 今日の魚は「わかさぎ」です

わかさぎは湖で暮らす小魚で、北海道や
青森県で多くとれます。湖に張った氷に穴
をあけて、わかさぎ釣りをする様子を見た
ことがある人もいないのでしょうか。
わかさぎは頭から尻尾まで丸ごと食べら
れるので、皆さんの骨や歯を丈夫にしてく
れるカルシウムがたくさんとれます。今日は
骨も食べやすいようにからあげにしました。
よく噛んで食べましょう。

