

給食室からのお手紙

デコポン

- ・こまつなともやしのおひたし
- ・ぎんだらのさいきょうやき

たきこみ
ごはん

いなかじる

ぎんだらは崩れやすいので、
ヘラと Tongue で優しく配膳してください！

ぎんだら

ホッケ

「銀だら」ってどんな魚？

銀だらは白身で脂がよくのった高級な魚です。名前に「たら」とついています。たらの仲間ではありません。「カサゴ」や「ホッケ」の仲間で、深海に住んでいるそうです。銀だらには、**ビタミンA**がたくさん含まれています。ビタミンAは、目や皮膚の健康を維持したり、からだの免疫を高めてくれたりする働きがあります。