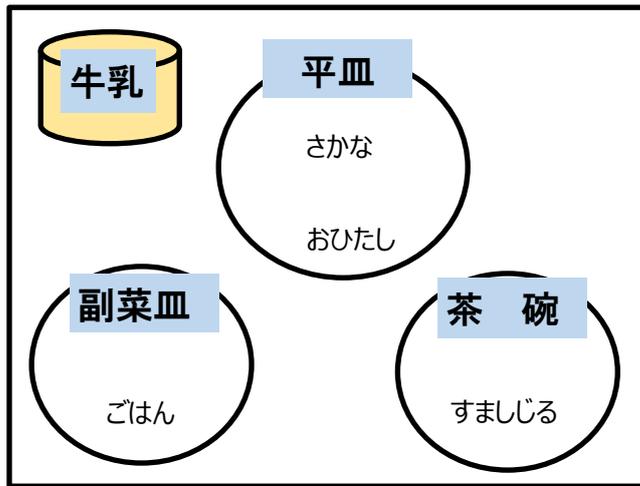


きゅうしょくつうしん

6月2日(木)
ごはん
すまし汁
さかな さいきょうや
魚の西京焼き
おひたし
ぎゅうにゅう
牛乳



きょう さかな あかうお すいしん いわば
今日の魚は、赤魚です。水深500から700メートルの岩場にいま
ひょうめん あかいろ あかうお よ み しろ
す。表面がきれいな赤色をしているので、赤魚と呼ばれています。身が白
く、たんぱく しつ おお からだ つく み
く、たんぱく質が多く、体を作るもとになるはたらきがあります。身は
やわらかく、あっさりとした味で焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使
あじ や に りょうり つか
われます。

きょう みそ ちょうみりょう つ こ や ほね き
今日は、味噌などの調味料に漬け込んでから焼きました。骨に気を
かくにん の こ
つけて、確認してから飲み込みましょう。

