

きゅうしょくつうしん

6月16日(木)

いわしのかばやき^{どん}丼

く^{しる}貝^{だくさん}みそ汁

おひたし

ぎゅうにゅう
牛乳

牛乳

副菜

おひたし

深皿

いわし

茶碗

みそ汁

いわしは、^{きおん}気温が^{あつ}暑くなるにつれて^{あぶら}脂が^{おい}のり美味しくなります。^{にほんかくち}日本各地の^{うみぞ}海^あで^と獲れるので、その^{ちいき}地域によってさまざまな^た食^{かた}べ方があります。いわしは、^{けつえき}血液をサラサラにしてくれる^{せいぶん}成分が^{おお}多く^{ふく}含まれていて、^{てつぶん}鉄分や^{ほうふ}カルシウムも^{きょう}豊富です。今日のかばやきは、^{ひら}開いた^{あぶら}いわしを^あ油で^あじっくり^{ほね}揚^たげていますので、^{ほね}骨ごと^た食べられます。しっかり^{おお}か^{ほね}んで、^{じゅうぶん}大きな^き骨には^た十分^た気をつけて^た食べましょう。

^{こま}細^{ほね}かい^{ちゅうい}骨に注意！！

よく^たかんで^た食べましょう。

