給食紹介　令和 5年　9月 7日(木)

ごはん　牛乳
鯖のみそ煮　つぼ漬け　味噌汁

さば（鯖）

９月8日頃は、二十四節季の１５番目「白露（はくろ）」です。「白露（はくろ）」とは、白く光って見える露。（しらつゆ）のことを言います。朝晩の気温がぐっと下がり、朝露が草に降りる頃を意味し、このころから秋の気配を感じはじめます。まだ、残暑厳しい日が続きますが、秋に旬を迎える魚の１つ「さば」を使った『鯖のみそ煮』です。さばには生活習慣病の予防や頭の働きをよくしてくれる働きのある脂を多く含んでいます。白いごはんと一緒に、旬の味を楽しんでください。ごはんをしっかり食べましょう。