



おやつ

給食だより

旬の食材

サツマイモ

イワシ

イワシには、DHA・EPAが多く、
ビタミンDも多く含んでいるので、
カルシウムの吸収を促してくれます。
コレステロールの上昇や骨粗鬆症に
なりやすい方に適した魚です。調理
方法は、栄養を丸ごと摂ることが出
来る、梅煮がおすすめです。