



# 献立だより

令和 3 年度

## 10/13(水) 献立紹介

- ・いもごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・豚肉ときのこの炒め物
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・根菜汁



### 「さんまの塩焼き」

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋に脂がのっておいしくなる、刀のように細長い形をした魚です。

さんまの脂には、頭の働きをよくすると言われる DHA や、血液をサラサラにする EPA が豊富に含まれています。



## 10/19(火) 献立紹介

- ・とिसき
- ・きびなごの天ぷら
- ・れんこんのきんぴら
- ・みそ汁



### 「れんこんのきんぴら」

れんこんは 9 月～10 月の秋ごろから収穫が始まり、冬にかけて旬を迎えます。れんこんにはでんぷんやビタミン C、食物繊維が豊富に含まれているので、体の調子を整えてくれます。

今日の献立では、ちくわやにんじんと一緒に炒めてきんぴらにしました。

