

SCHOOL LUNCH LETTER

い わ し
10月4日は「いわし」の日

10月4日は、語呂あわせで、「^{いわし}鰯」の日です。今日は、鰯のスパイス焼きを味わってください。



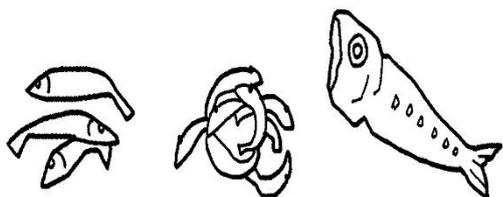
皆さんの中には、魚には骨があったり、においがあったりして苦手だなと思っている人がいるかもしれません。でも、魚には良質のたんぱく質やカルシウムなど、体を作るのに必要な栄養素が多く含まれています。

成長期の今こそ、魚を積極的に食べてほしいです。

昔から食べられてきた

いわしと 

いわし加工品



いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。