

令和8年2月25日 水曜日

わかさぎ

★★塩肉じゃが
☺️八王子産にんじん使用

★牛乳

★わかさぎの唐揚げ



★わかめごはん



★えのきと白菜のみそ汁
☺️八王子産白菜

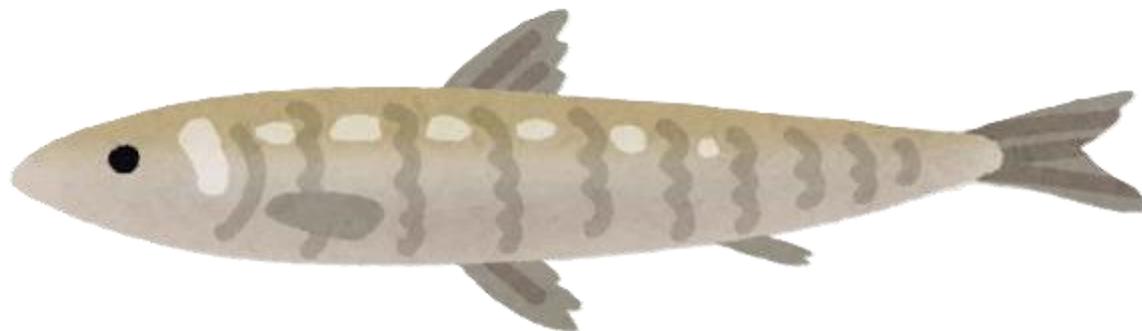


わかさぎ

海で育ち、川に戻ってくるわかさぎと、湖で育つわかさぎがいます。

骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷり！

カルシウムを骨にするお手伝いをしてくれるビタミンDもたっぷりで、強い骨を作ります！



冬の風物詩 【 穴釣り 】

穴釣りとは、表面が凍った湖に穴を開けて、その穴から釣り糸をたらししてわかさぎを釣る方法です。

冬ならではの光景で、山梨県の山中湖、長野県の諏訪湖などで楽しむことができます。

