

令和8年7月21日(火)

★小松菜と油揚げの煮びたし
☺八王子産小松菜、にんじん

★牛乳

★果物(冷凍みかん)

★焼きサバ

★ごはん

★けんちん汁
☺八王子産にんじん、長ねぎ、じゃがいも、大根

魚料理、食べていますか？

ある調査によると、日本人の魚介類の消費量は2001年をピークに減っていて、この20年間で、ピークの約半分になったそうです。一方、肉の消費量は増えていて、魚の1.5倍だそうです。

給食では肉も魚もバランスよく出していますが、魚料理のほうが残りがちです。

魚の脂には、血をサラサラにし、脳の健康を保つ働きがあります。美味しく、体にも良いので、魚料理もしっかり食べましょう！

