

きゅうしょくつうしん



がつ にち すい

【4月15日（水）のこんだて】

★ごはん ★牛乳^{ぎゅうにゅう} ★さばの塩^{しお}こうじ^{やま}焼き

★野菜^{やさい}のおかかあえ ★かきたま汁^{じる}

さばなどの背中^{せなか}が青^{あお}い魚^{さかな}のことを“青魚”^{あおざかな}といいます。

この青魚^{あおざかな}には、頭^{あたま}の働き^{はたらき}をよくするドコサヘキサエン酸^{どこさへきさえんさん}とい

う栄養素^{えいようそ}が入^{はい}っています。

さかな ほね ちゅうい
魚の骨に注意！

さかな ほね
魚には、骨があります。

ほね かくにん ひとくち た
骨がないことを確認してから、一口ずつよくかんで食べましょう。