

令和7年5月19日 月曜日

旬:かつお



★牛乳

★茎わかめのしょうが炒め

★もやしのからし和え  
☺八王子産小松菜使用

★かつおの香り揚げ

★ごはん

★沢煮椀  
☺八王子産大根使用

令和7年5月19日 月曜日



鰹には脳の働きを活性化し、  
血液をサラサラにする  
DHAやEPAが含まれます！



初鰹は、春に太平洋を北上する若い鰹のことです。エサを求めて回遊する途中で、まだ脂肪を蓄えていないため、あっさりと食べられます。

江戸時代、その年に初めてとれる食べ物を食べると長生きすると言われていたことから、「初鰹」は人気の食べ物でした。