

令和8年10月29日 木曜日

旬:さんま

★野菜の彩り和え

☺八王子産根しょうが使用

★牛乳

★さんまの甘辛短冊揚げ

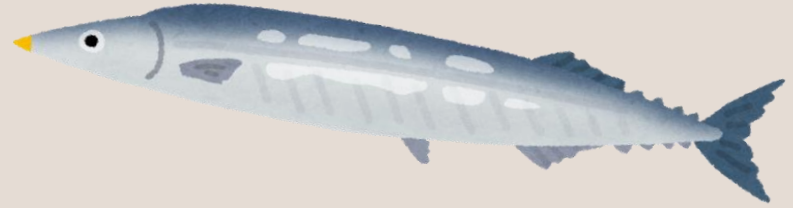
☺八王子産根しょうが使用

★ごはん

★★にら玉みそ汁

令和8年10月29日 木曜日

旬 さんま



さんまは、冬から春にかけて北の海へ、夏から秋にかけて、南の海に移動します。さんまの旬は、夏から秋で、脂がのって一番おいしい時期です。

さんまは漢字で、「秋」「刀」「魚」と書いて「さんま」と読みます。刀のように反り返っている姿からつきました。

さんまの脂には、血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富です。

