

令和8年10月5日 月曜日

旬:さば

★チンゲン菜のからしあえ
☺️八王子産チンゲン菜使用

★牛乳

★鯖のカレー焼き
☺️八王子産根しょうが使用

★かきたま汁

★ごはん

令和8年10月5日 月曜日

旬のさば



日本でとれるさばは「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類あります。秋になると、脂がのっておいしくなるのは「マサバ」で、「ゴマサバ」は「マサバ」に比べると脂が少ない特徴があります。さばは、いわしやさんまと同じ背の青い魚で、さんまと同様、血液をサラサラにするDHAやEPAという体によい働きをする脂が豊富に含まれてます。魚が苦手な人も一口挑戦して食べてみましょう。

