

令和7年7月25日 金曜日



★焼きシシャモ

★牛乳

★ピーチ白玉

★キムチチャーハン

☺八王子産長ねぎ、にんじん、小松菜使用

★中華スープ

☺八王子産チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん使用

魚料理、食べてますか？



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！

