

## 「めばる」(小・中用)

きょう こんだて  
今日の献立は、

『ごはん・牛乳・メバルの照焼(小中)・うめこんぶあえ・いものこ汁  
・黒糖ビーンズ(中のみ)』です。

なが センチ さかな  
めばるは長さ20cmほどの魚です。

はる だいひょう  
春を代表する魚で「春告魚(はるつげうお)」

とよばれる魚の一つです。メバルには、アカメバル・クロメバル・シロメバル

があります。メバルには、カルシウムのほかに、ビタミンB群・ビタミンEなど成長  
に大切な栄養素がたくさん入っています。今日の給食では、白しょうゆ漬けに  
したメバルを焼いています。魚には骨があるので気をつけて食べましょう。

また、副菜のうめこんぶあえの作り方を給食便りにのせています。給食では  
キャベツを使っていますが、好きな野菜を使っておうちでも作ってみてください。

