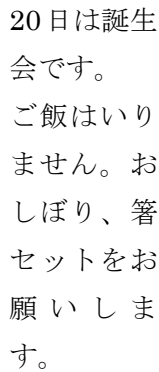


たらを漢字で書くと魚偏に雪。文字どおり、冬が旬の魚です。白身魚のたらは、良質なたんぱく質を多く含み、脂肪が少なく、亜鉛や銅などが豊富です。子どもたちに人気のメニューは、パン粉をまぶして揚げたタラフライ、ケチャップとマヨネーズを混ぜた物をたらに絡めて焼いたタラの洋風焼きなどがあります。鮮魚で売られているのはマダラが多く、また、すけそうだらの卵がたらこです。たらこには、ビタミンEが豊富で抗酸化作用もあります。

園でも 4 日と 13 日にたらのメニューを取り入れています。ぜひ、ご家庭でも、たらを使った色々な料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。



※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにして持たせてください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。
※（参考）主食・・・ご飯 110g（目安量）のカロリーは 185kcal です。