

10月1日(水)

切干大根の煮物

焼きさんま



ごはん

さつま汁

さんま



さんまは、秋に旬を迎え、体形が刀に似ていることから「秋刀魚(さんま)」と漢字で書きます。

さんまには、貧血の予防に効果的なビタミンB群やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

昔から日本では、さんまが親しまれてきましたが、年々漁獲量は減少し、最近では貴重な秋の味覚となっています。