

# はつとうじょう 初登場！ニギス

ニギスは日本の周りでよく獲れる魚で、鱈という魚に似ているので似鱈という名前になりました。鱈とは違う種類です。骨ごと食べられるのでカルシウムがたくさん含まれています。丸ごと食べてくださいね！

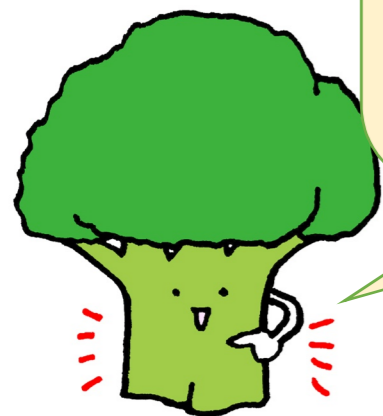
ニギスです



キスです



ブロッコリーの芯、捨ててない？ ビタミンCがとっても多いよ！



給食室では、ブロッコリーの芯の硬い皮をむいて、芯まで食べられるようにしています。

