

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007



Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

きょう ぎんざけ しおや
今日は銀鮭の塩焼きです。

かわ だいす ひと おお
“皮”は、大好きな人が多い

いっぽう にがて ひと おお
一方で、苦手な人も多いですが、

さけ かわ び た み ん び い
鮭の皮には「ビタミンB₂」と

えいよう
いう栄養が いっぱいです。

こうないえん くち いた い ひと
「口内炎ができて 口が痛い」と言っている人を よく

み かけますが、くすり つか まえ なお
見かけますが、薬を使う前に 食べもので 治るといいで

すよね。び た み ん び い なかま ひ ふ ねんまく とらぶる
すよね。ビタミンBの仲間は“皮膚や粘膜”のトラブルに

き おお こうないえん くちびる
効くものが多いので、口内炎だけでなく 唇のはじっこが

いた ひと くちびる は ひと
痛くなる人や、唇が腫れてしまう人にも おすすめです。

さて、さけ かわ か じょうほう
さて、サケの皮といえは ちょっと変わった情報も

あります。むかし さむ ほっかいどう ちほう さけ かわ
あります。昔、寒い北海道のある地方では、サケの皮で



なんと くつ つく は
なんと靴を作って履いていました。

さけ かわ あつ じょうぶ
サケの皮は厚くて とても丈夫。しか

も、うらそこ せ ゆき うえ ある
も、裏底の背びれが、雪の上を歩く

のに すべ ど
のに 滑り止めになるそうですよ。

むかし ひと ちえ
昔の人の知恵って、すごいですね！