

食育ニュース

7月30日(木)

和風サラダ

牛乳

ドレッシングをまぜましょう。

平皿

あじフライ

飯椀

副菜皿

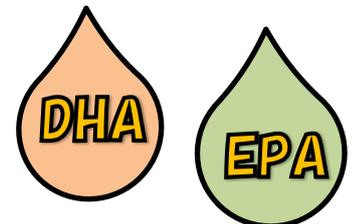
ご飯

なめこと長ねぎのみそ汁

「**味がいらアジ**」という名前になったとされるアジ。これは、1719年に、江戸時代の学者・**新井白石**が書物で実際に記しているそうです。

アジの産卵期は地域によって様々ですが、**関東沿岸**では初夏から夏にかけての**今が旬**です。

アジには**たんぱく質**、**ビタミンB群**などの栄養素がバランスよく含まれ、美容効果で話題の**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や**EPA(エイコサペンタエン酸)**をたくさん含んでいます。DHAは**脳の働きを活性化**し、EPAは**血液をサラサラ**にする働きがあります。



給食室の様子



調理員さんが熱中症予防に努めながら、揚げ物をしてくださいました。

なめこには、ビタミンB群、葉酸、ミネラルが豊富です。

