

まめ からあ  
豆もやしのパリ辛和え

ぎゅうにゅう  
牛乳

たれをまぜましょう。

小あじは2本ずつ  
いかは1切れずつ

平皿

こ なんばんづ  
小あじといかの南蛮漬け

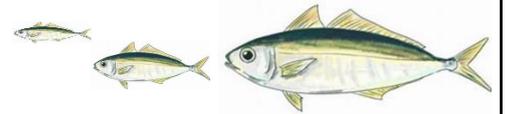
副菜皿

はん  
ご飯

さつま汁

飯碗

## 骨ごと食べられて栄養満点「小あじ」



6~7月が旬のあじ。この小さいサイズのアジを「小あじ」または「豆あじ」と呼びます。旬に獲れるアジは小~中型で、脂ののりがよいとされます。

小アジの代表的な食べ方は何と言っても南蛮漬けです。油で揚げたアジを、酢をベースにした合わせ調味料に漬け込んで作ります。

また、小あじは骨ごと食べられるので、カルシウムや鉄分、DHA、EPAなどの栄養をたっぷりと摂ることができます。

### 給食室の様子



「南蛮」という名前は、ネギや唐辛子を使った料理に使われます。

