

キャベツともやしいそあの磯和え

だししょうゆをませましょう。

ソースをかけましょう。

平皿

あじフライ

副菜皿

はん
ご飯

飯碗

なめこと長ねぎのみそ汁ながしる

今が旬の魚「アジ」



DHA EPA

「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**や**脳の活性化**、**血液をサラサラ**にする働きがあります。

給食室の様子



今日のアジは長崎県産です。塩・こしょうで下味をして、衣・パン粉をつけ、数回に分けてじっくりと揚げました。

