

10月6日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
あじ	ながさき 長崎
さといも	さいたま 埼玉
にんじん	ほっかいどう 北海道
キャベツ	いばらき 茨城
もやし	とちぎ 栃木
はくさい	ながの 長野
えのきたけ	ながの 長野
ながねぎ	とちぎ 栃木

今日の給食は「ごはん」に「アジフライ」と「野菜のからし和え」「(白菜と里芋の)みそ汁」の一汁二菜献立です。

「アジフライ」の“アジ”は、日本では昔から安くて栄養のあるおいしい魚としてよく食べられてきました。

また“アジ”という名前は『味がよい』に由来していると言われ、漢字も【魚】へんに【参】るで“鯷”と書き、その文字も『おいしすぎて参る』から来ているという話もあるそうです。それほど“アジ”はおいしいという訳なのです!

その他“アジ”には、EPAやDHAなどの体によい栄養がたっぷりと入っています。今日の給食はフライですが、お刺身や塩焼き、煮魚など“アジ”にはおいしい食べ方が色々あるので、ぜひ!色々な食べ方を試してみてくださいね☆