

6月20日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



Table with 2 columns: 食材名 (Ingredient Name) and 産地名 (Origin Name). Items include: まあじ (Nagasaki), じゃがいも (Nagasaki), にんにく (Aomori), キャベツ (Aichi), にんじん (Chiba), たまねぎ (Kagawa), もやし (Fukushima), えのきたけ (Niigata), こまつな (Saitama).

今日の給食は「ごはん」に「あじフライ」と「野菜炒め」「みそ汁」の栄養満点給食版『あじフライ定食』です。
“あじ”は昔から安くておいしい大衆魚として有名な青魚で、その名前も嘘か？本当か！味がよいためから“あじ”という名が付けられたと言われています。また、旬は初夏から夏にかけてのちょうど今が一番おいしい時期であり、その栄養も血液サラサラ！頭の回転もよくなる!? (脳を活性化する) EPAやDHAなどが多く、味だけでなく体にもよい魚です。
ちなみに“あじ”の調理法は無限大∞。生でも、焼いても、煮ても、揚げて、干物にしてもおいしい魚で有名です。
魚が好きな人はもちろん、魚が苦手な人もきっとおいしく食べられるはずなので、残さずペロッと食べてくださいね😊