

5月23日(火)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日<sup>きょう</sup>の食材<sup>しょくざい</sup>の産地<sup>さんち</sup>★

食材名

産地名



あじ  
にんじん  
キャベツ  
もやし  
しょうが  
ごぼう  
たまねぎ  
だいこん  
ねぎ  
こまつな

タイ  
とくしま  
徳島  
あいち  
愛知  
とちぎ  
栃木  
こうち  
高知  
あおもり  
青森  
ほっかいどう  
北海道  
ちば  
千葉  
いばらき  
茨城  
とうきょうと  
東京都

今日の給食は、「牛乳」「ごはん」「アジフライ」「和風ドレッシングサラダ」「みそけんちん汁」です。

あじは、5月から7月の初夏から夏の時期が旬（1年で一番おいしく食べられる時期）の魚です。

あじの脂肪の部分には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多くふくまれているので、生活習慣病などの病気を防ぐはたらきがあります。栄養たっぷりの旬のあじを味わってください♪