

7月15日(火)給食通信

3-6年生



- ・麦ごはん
- ・アジフライ
- ・いそ和え
- ・みそ汁
- ・牛乳

今日の魚はアジです。アジは、体の真ん中に、列のように並んでいるうろこが硬くなった「ゼイゴ」があることが特徴です。ゼイゴは、さばくときに取り除きます。アジは、暖流にのって日本周辺を回遊しています。そのため、1年中とることができます。その中でも、5～7月の夏の時期は特においしい季節です。しかし、最近では海水の温度が上がり、いつも泳いでいる海域でアジをとれないこともあるようです。また、アジなどの青魚には頭の働きをよくするDHAや血液の流れをスムーズにするEPAなどの良質の脂が豊富です。