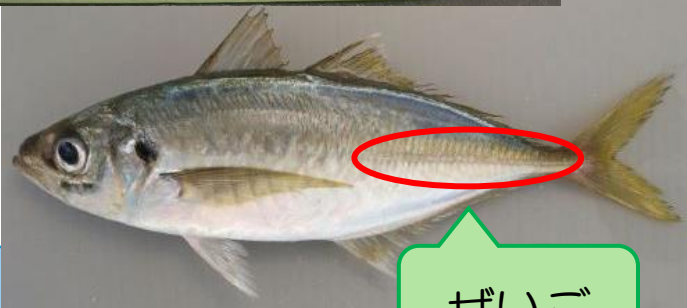


11月28日(金)給食通信

3-6年生



ぜいご

- ・ごはん
- ・あじのつくね焼き
- ・あさづけ
- ・さつまいも入りみそ汁
- ・牛乳

今日は、あじのつくね焼きを作りました。あじは、体の真ん中に列のように並んでいる、うろこがたくなった「ぜいご」があることが特徴です。ぜいごは、さばくときに取り除きます。また、あじという魚の名前は、味がおいしいことからきていると言われています。栄養も豊富で、あじなどの魚に含まれている質の良い油は、頭の働きを良くして集中力を高めたり、血液の流れをスムーズにしたりするはたらきがあります。今日は、あじのすり身をハンバーグのように練り、つくね焼きにしました。