

6月15日(月)給食通信



- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・肉じゃが
- ・もやしとわかめのごま醤油
- ・牛乳

ぜいご

あじは、今の季節においしくなる魚です。あじは、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「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。今日はあじをから揚げにし、酸味のあるたれに漬け込み、さっぱりと仕上げています。