

7月3日(金)給食通信



ぜいご

- ・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、暖流によ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アジがおいしい時期です。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が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。今日は、あじフライにしました。