

五中三二給食通信

令和 5年 7月 18日 N0.63



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「アジフライ」です。今回は「アジ」についてです。

アジはおすし屋さんでも1年中食べることができるお魚ですね。豆アジやシマアジ、ムロアジなどいろんな種類があります。

名前の由来は味(あじ)がいい魚だからだそうです。「DHA」や「EPA」という栄養があり血液をさらさらにする効果があるお魚です。

あじ~~日が(暑い日が)続いているすが(‘ ヽ’)...
熱中症には気を付けてね
あじはあじわって食べてね♪



《今日の献立》

ごはん

アジフライ

おかか和え

とうがん
冬瓜のみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 あじ 豚肉 みそ かつお節	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし 小松菜 冬瓜