

五中三二給食通信

令和 6年 7月 3日 N0.57



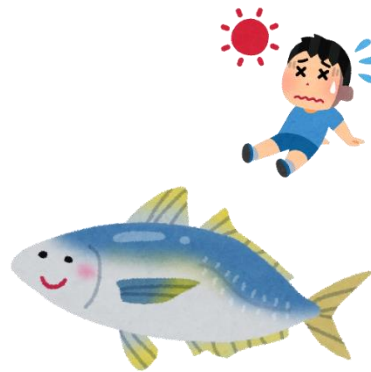
参考に盛り付けてね♪

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)
続いていますが(‘▽’)...
熱中症には気を付けてね
あじはあじわって食べてね♪
あ、じゃこれでさよなら(‘ω’)ノ



《今日の献立》

ごはん

アジフライ

おかか和え

小松菜のみそ汁

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 かつお節 みそ さば節	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 玉葱