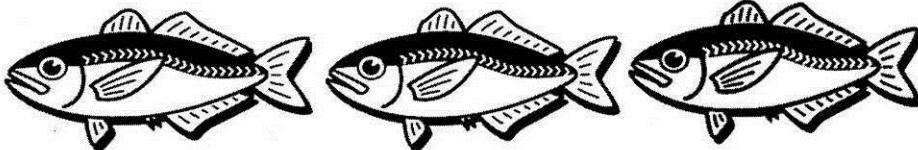


1月27日(火)

あじに含まれる栄養素



あじは、脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエニ酸）、血管の病気を防ぐEPA（エイコサペンタエン酸）をたくさん含んでいます。また、ほねや歯をじょうぶにするカルシウム、たんぱく質、ビタミンなども含んでいます。

きょうのこんだて

あじのレモンマリネ

スープに

りんご

しょくパン

いちごジャム

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・あじ・ふたにく・てぼまめ

き (おもにねつやちからのもとになる)

しょくパン・

いちごジャム

でんぶん・あぶら・サラダあぶらさとう・じゃがいも

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど たまねぎ・レモン・キャベツ・にんじん・グリンピース・りんご

り

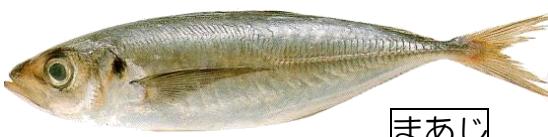
クイズ13 りんごの産地として有名な県はどこでしょう？

①岡山県

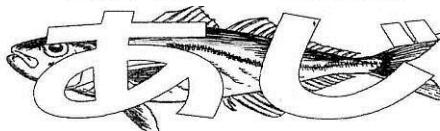
②青森県

③福岡県

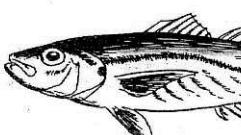
一口メモ



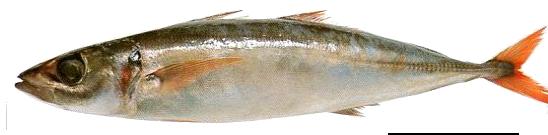
まあじ



あじは日本沿岸でとれる回遊魚です。群れをつくって泳ぎます。



大きいうろこ「せいご」が体の側線の全長にわたっています。



むろあじ

まあじ、むろあじなどの種類があります。

○「あじ」の名前は、その味のよさに由来するといわれています。一般的に、「あじ」という「まあじ」のことをさします。今日は長崎産です。

○あじは塩、白こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶして油で揚げます。それに、レモン汁、たまねぎ、砂糖、塩、りんご酢、料理用白ワインで作ったマリネ液をからませます。

○今日の「レモンマリネ」に欠かせないのがレモンです。給食では、より安全・安心な国産のレモンを使用しています。

輸入品は、カビ防止の処理をしています。

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・いちごジャムの袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②



風味を増すため、レモンの皮も少し使っています。

