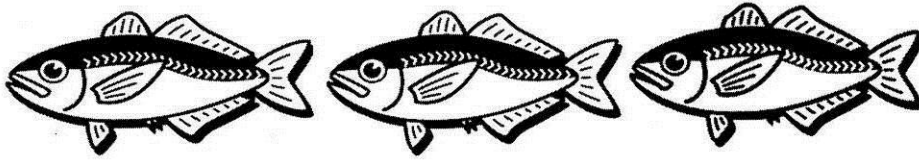


# 1月27日(火)

## あじに含まれる栄養素



あじは、<sup>のう</sup>脳<sup>はたら</sup>の働<sup>き</sup>を<sup>かっぱつ</sup>活発にするDHA（ドコサヘキサエ  
ン酸）、<sup>けっかん</sup>血管<sup>びょうき</sup>の病<sup>ふせ</sup>気を防<sup>ふく</sup>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、<sup>は</sup>ほねや<sup>ふく</sup>歯を<sup>じょうぶ</sup>じょうぶにするカルシウム、<sup>たんぱく</sup>たんぱく質<sup>しつ</sup>、  
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  
しよくパン  
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・ぶたにく・ てぼまめ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	しよくパン・ いちごジャム でんぷん・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・
り	にんじん・グリーンピース・りんご

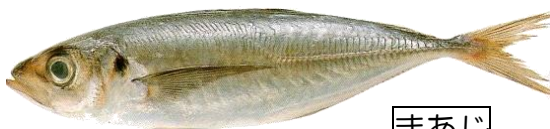
クイズ13 りんごの産地として有名な県はどこでしょう？

①岡山県

②青森県

③福岡県

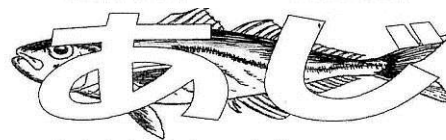
一口メモ



まあじ

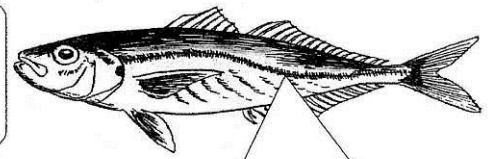


むろあじ



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。

まあじ、むろあじなど  
の種類があります。



大きいうろこ「ぜいご」が体の  
側線の全長にわたってあります。

○「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」というと「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、でんぷ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。

