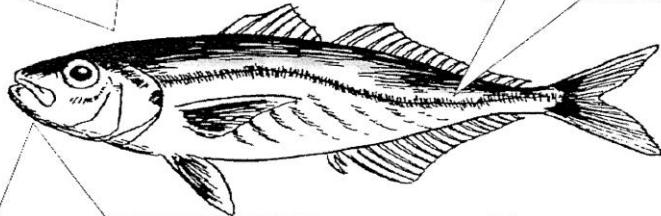


1月12日(木)

日本近海を回遊する魚ですが、
回遊せずに沿岸にすみつづける
あじもいます。

とがった、かたい
「せいご」という
うろこがあります。



まあじ、むろあじなど、
たくさんの種類があります。

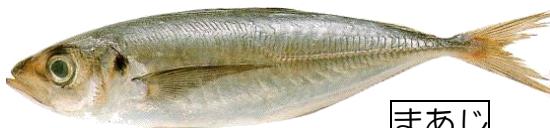
あじ

- クイズ2 レモンのすっぱい味のもとが体にする働きは何でしょう？
- ①おなかの調子がよくなる。
 - ②かぜにかかりにくくなる。
 - ③力のもとになる。

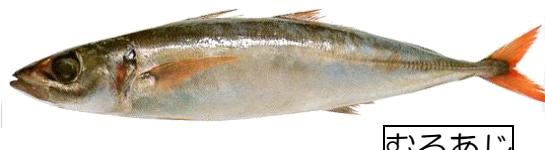
今日から、かけ足大会に向けての練習が始まりました。いつもより、「早寝・早起き・朝ごはん、そして排便」を心がけましょう。

一口メモ

★「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。今日は長崎県産です。



まあじ



むろあじ

★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。サラダ油を熱し、たまねぎを炒め、砂糖、塩、酢、料理用白ワイン、最後にレモン汁を加えてマリネ液を作り、あじにかけています。



★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。



サンプルケースが新春らしくなりました。

たまねぎ	北海道	てぼ豆	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ
じゃがいも	北海道	キャベツ	兵庫県	レモン	広島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・マーマレードの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②

きょうのこんだて

あじのレモンマリネ

スープに

こけいチーズ

おおがたコッペパン

(マーマレード)

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・こけいチーズ)

き (おもにねつやちからのもとになる)

おおがたコッペパン

(マーマレード)

じゃがいも・サラダあぶら

なたねあぶら・さとう

でんぶん

み (おもにからだのちようしをととのえる)

たまねぎ・にんじん・キャベツ

グリンピース・コーン・レモン