

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
あじもあります。

とがった、かたい
「ぜいご」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

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 でんぷん
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・キャベツ
り	グリンピース・コーン・レモン

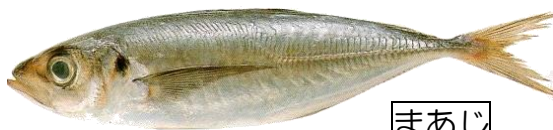
クイズ② レモンのすっぱい味のものが体にする働きは何でしょう？

- 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、でんぷ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