

令和5年5月16日（火）



献立名

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・あじフライ
- ・豚汁
- ・ゆかい和え

今日は旬のお魚「あじ」のフライです。あじの名前の由来は、「味が良い」ところから名づけられているそう、これから夏にかけて旬を迎えます。調理法がたくさんあり、油で揚げる以外には、刺身、焼く、煮るなど、調理方法次第で、様々な料理になります。良質なたんぱく質があるだけでなく、脳細胞を活性化させる栄養素もあるので、テスト前の皆さんにもピッタリ！この夏はぜひ色々なあじ料理を食べましょう。