

# きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月2日(木)

## < きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アジのなんばんづけ

ごまあえ

にくだんごスープ

## えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 653/834

たんぱく質(g) 26.2/32.0

脂質(g) 17.6/20.3

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 324/370

きょう はなし 今日のお話は「アジ」についてです。アジはしよか なつ しゅん さかな 初夏から夏が旬の魚です。

きょう あぶら あ 今日アジを油で揚げた後、す あじつ なんばんづ 酢で味付けをした「南蛮漬」にしました。

お ちか アジの尾びれの近くには「ぜいご」と呼ばれる、とげのようにかたい部分

てき み まも あります。これは、敵から身を守ったり、みず なが かん と 水の流を感じ取ったりする

たいせつ やくわり 大切な役割があるといわれています。ふだん まる さかな すがた み きかい 普段、丸ごとの魚の姿を見る機会

すく 少ないかもしれませんが、みせ み とき お店などでアジを見かけた時には、ぜひ「ぜ

いご」がどこにあるのかさが探してみてください。きょう しゅん 今日は、旬のアジのおいし

あじ さか あじを味わいながら、よくかんでいただきますよう。