

6月 18日 (木) 今日の盛り付け

大皿：
冷やしうどん

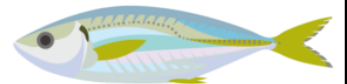
大碗：
豆あじの甘辛揚げ (2尾)

小碗：芋もち

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。



豆あじ

豆あじの旬は晩春から晩秋ですが養殖ものや輸入ものが多く出回り、今は一年中食せる魚です。しかし、夏場のアジはアミノ酸がたっぷり含まれるため、うま味が増し、より美味しく食べることができます。ビタミンB群も含まれるので初夏の夏バテ予防にも効果的な魚です。

「ゼイゴ」と呼ばれるトゲトゲのウロコがあります。

豆アジはアジの種類ではなく、大きさの違いです。だいたい体長10センチ以下のアジのことを豆アジと呼びます。それよりも大きい、体長10センチから20センチくらいのアジは「小アジ」と呼ばれ、それより大きいのは「中アジ」と呼ばれます。

今日の給食では、豆あじをでん粉に付けて油で揚げ、甘じょっぱいタレをからめています。よく噛むごとに豆あじのうま味とタレの味を感じることができるので、しっかりよく噛んで食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪